# MENJANT A CASA

JULI OCHOA

Il·lustració de la portada: L’autor i la seva família, tot gaudint dels àpats casolans, us conviden a tastar aquestes receptes.

Llibre no venal
Maquetació i edició de l’autor
Sant Just Desvern (Baix Llobregat), agost de 2026

# MENJANT A CASA

**Juli Ochoa González**

# Presentació

Hi ha llibres de cuina escrits per grans cuiners, plens de tècniques sofisticades, ingredients difícils de trobar i presentacions que semblen petites obres d'art. Aquest no és un d'aquests llibres.

El que teniu a les mans és, senzillament, el recull d'una manera de cuinar que ens ha acompanyat durant molts anys a casa. Una cuina quotidiana, feta amb calma, pensada perquè la família i els amics gaudeixin al voltant d'una taula. Una cuina sense cap altra pretensió que la de fer feliços els qui comparteixen un àpat.

Moltes de les receptes que hi trobareu provenen de la tradició de casa nostra. D'altres ens han arribat des de països llunyans i han anat trobant, a poc a poc, el seu lloc entre nosaltres. La cuina té aquesta virtut extraordinària: no entén de fronteres. Quan un plat és bo, acaba formant part de la nostra vida amb tota naturalitat. Així han entrat a casa espècies del Magrib, salses italianes, plats indis, receptes canàries o preparacions que un dia vam descobrir gairebé per casualitat i que ja no ens han abandonat mai més.

Cap d'aquestes receptes no pretén ser la versió definitiva. Al contrari: són les versions que nosaltres hem anat adaptant amb el temps, canviant una espècia, simplificant un pas o ajustant una cocció fins a convertir-les en les que avui preparem amb tota normalitat. Són, doncs, receptes viscudes.

També he volgut que les fotografies fossin fidels a aquest esperit. No són plats preparats en un estudi ni decorats per a una sessió fotogràfica. Són els mateixos plats que han arribat a la nostra taula, tal com els hem compartit. Perquè, al capdavall, la millor fotografia d'un menjar és aquella que convida a asseure's, agafar la forquilla i començar a menjar.

Si aquest llibre aconsegueix despertar-vos les ganes de preparar alguna d'aquestes receptes, de descobrir un ingredient nou, de recuperar un plat que feia temps que no cuinàveu o, simplement, d'asseure-us més sovint al voltant d'una taula amb les persones que estimeu, ja haurà complert el seu propòsit.

Perquè la cuina és molt més que alimentar-nos.

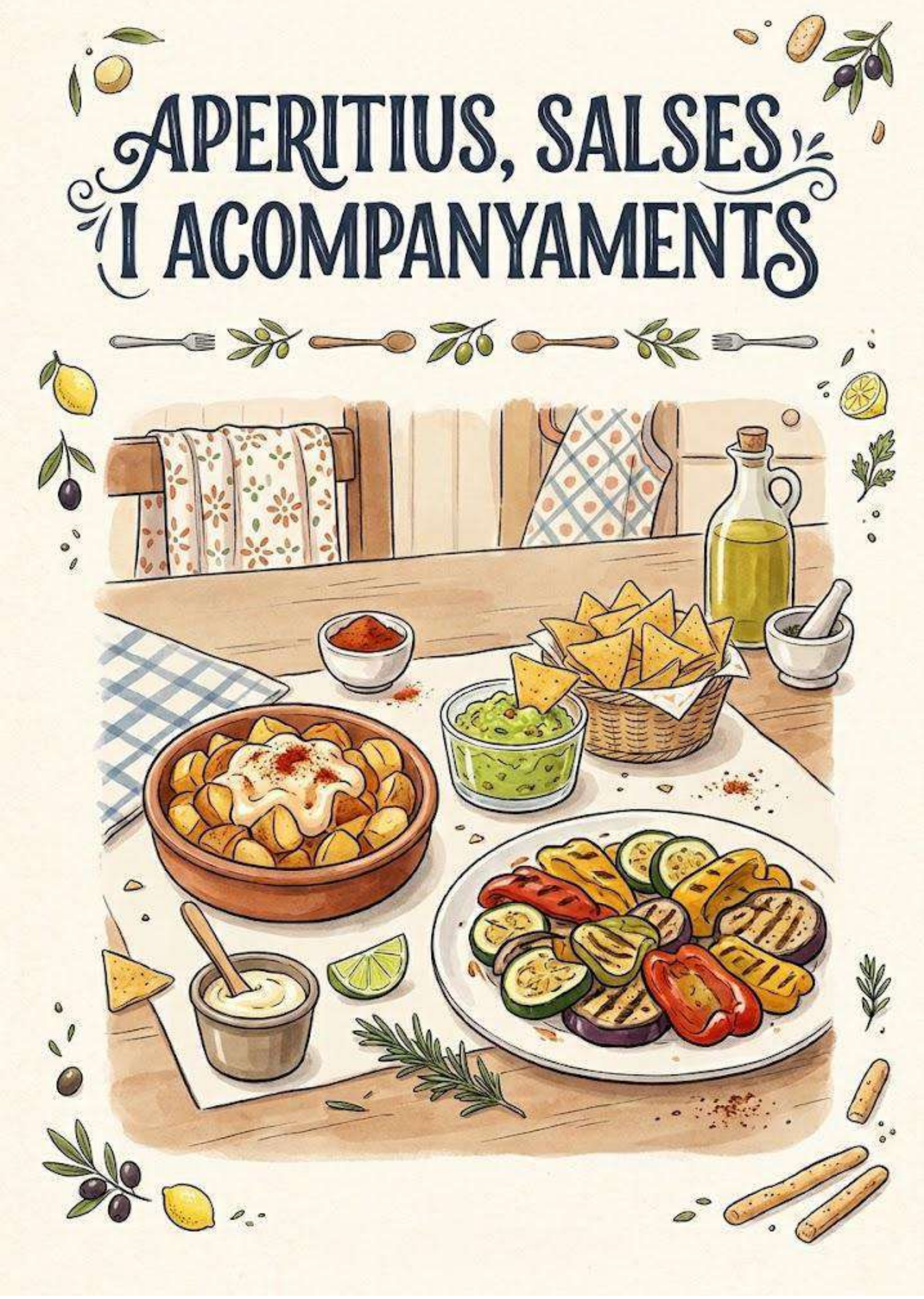
És memòria.

És cultura.

És afecte.

I és una de les formes més senzilles i més sinceres que tenim de dir als altres que ens importen.

Benvinguts a casa nostra. Passeu, poseu-vos còmodes... i bon profit!


APERITIUS, SALSES I ACOMPANYAMENTS

**ALLIOLI DE CODONY**
**EL MILLOR ACOMPANYAMENT D'UN BONES MITJANES**

A qui no li agrada un bon plat de mitjanes de bè acabades de fer a la brasa, acompanyades d'un bon allioli?

Però... les heu tastades mai amb allioli de codony, tal com és costum en algunes comarques del Pallars?

Si la resposta és no, us convido a descobrir una de les preparacions més saboroses de la nostra cuina tradicional. El codony li aporta una textura especialment melosa i un punt de dolçor que combina magníficament amb les carns a la brasa.

A més, en no portar ou, es conserva molt bé a la nevera durant força temps, de manera que en podem preparar una bona quantitat aprofitant la temporada dels codonys.

A casa no hi falta mai quan arriba la tardor. Si encara no l'heu tastat, estic convençut que us sorprendrà tan gratament com ens va sorprendre a nosaltres.

**INGREDIENTS**

- 1 codony
- 3 o 4 grans d'all
- ¼ de litre d'oli d'oliva
- Sal

**PREPARACIÓ**

Bulliu el codony amb la pell, o bé escaliveu-lo. Quan sigui fred, peleu-lo i traieu-ne el cor i les llavors.

Aixafeu els alls amb la sal en un morter. Afegiu-hi el codony i treballeu-ho fins a obtenir una pasta ben fina.

Incorporeu-hi l'oli molt a poc a poc, sense deixar de remenar, fins que l'allioli quedi ben lligat. Aquesta operació també es pot fer amb un batedor elèctric de mà.

Es conserva perfectament en un pot ben tancat dins la nevera durant diverses setmanes.
I ara... a gaudir-lo!

# ALLIOLI DE CODONY

**KIMCHI**
**LA TRADICIÓ COREANA DE LA FERMENTACIÓ**

El kimchi (김치) és probablement el plat més representatiu de la cuina coreana.

Elaborat principalment amb col fermentada, acompanya tota mena d'àpats i destaca pel seu sabor intens i característic.

En els darrers anys s'ha fet molt popular també a Occident, tant pel seu interès gastronòmic com per les propietats derivades de la fermentació natural. A casa el preparem de tant en tant i sempre ens ha donat un resultat excel·lent.

Si encara no l'heu tastat, us convido a descobrir una de les receptes més emblemàtiques de la gastronomia coreana.

**INGREDIENTS**

- Una col
- Un parell de litres d'aigua
- Sal grossa
- Tres unces de farina d'arròs
- Pebre vermell picant
- Salsa concentrada de peix (Nuoc Mam)
- Un raig de salsa de soja
- Una cullerada de sucre
- Una o dues cullerades de grans de sèsam
- Quatre grans d'all
- Un tros de gingebre

**PREPARACIÓ**

Trossegeu la col i prepareu una salmorra amb l'aigua i la sal. Deixeu-hi reposar la col unes dotze hores.

Aixafeu els alls i el gingebre. Barregeu la farina d'arròs amb el pebre vermell i afegiu-hi aigua freda fins que quedi ben dissolta. Incorporeu-hi la pasta d'all i gingebre, el sucre, la soja i quatre cullerades de salsa concentrada de peix.

Esbandiu la col, barregeu-la bé amb la salsa i afegiu-hi, si voleu, els grans de sèsam. Poseu-ho en un recipient hermètic, preferiblement de vidre, i deixeu-lo a la nevera un mínim de dos dies perquè comenci la fermentació.

Els primers dies predominen els sabors salats i picants; amb el pas del temps apareix progressivament el característic toc àcid.

# KIMCHI

**EL "PATACÓN PISAO"**
**UN DELICIÓS "DONA'M, DONA'M" COLOMBIÀ**

Molts de nosaltres ens haurem fixat, a les botigues dels verdulaires, en aquells estranys plàtans, verds i grossos, que més d'un cop ens han fet pensar: ves a saber per a què coi han de servir... Amb aquesta fruita, el plàtan mascle o verd, a tota l'Amèrica llatina se'n fan molts i molt variats plats, entre els quals n'hi ha un que ha esdevingut, potser, un dels principals trets identitaris dels colombians.

Em refereixo al popularíssim "Patacón Pisao", que tant el podreu posar en un pica-pica, com fer que sigui l'entrant d'un dinar o també la guarnició d'un bon plat de carn o de peix, i us puc assegurar que, si us animeu a preparar-la a casa, veureu com els "patacons" desapareixen del plat en un moment, i que en un tres i no-res no en quedaran ni les engrunes!

**INGREDIENTS**

- Plàtan verd
- Oli
- Sal
- All deshidratat granulat (recomanable)

**PREPARACIÓ**

Pelarem el plàtan (ja veureu que és una mica més difícil de pelar que un plàtan normal) i tot seguit el tallarem a rodanxes d'un dit de gruix, més o menys.

Posarem les rodanxes a fregir en oli abundant durant uns cinc minuts, i a continuació les traurem i deixarem que es refredin damunt d'un paper absorbent.

Quan estiguin tèbies les posarem damunt de la fusta de tallar i les aixafarem una mica amb la mà de morter fins que tinguin el gruix d'una galeta.

Tornarem a posar l'oli al foc, i quan estigui ben calent els fregirem altre cop (aquest és el secret d'aquest plat) durant uns cinc minuts més, fins que ens quedin ben cruixents.

Abans de dur els "patacons" a taula els salarem al gust i també hi podem escampar pel damunt all granulat deshidratat, com si hi tiréssim més sal: Queden de fàbula!

# PATACÓN PISAO

**SOBRASSADA VEGETAL**
**L'ENGINYOSA CREATIVITAT DE LA CUINA VEGANA**

Sempre he procurat acostar-me a la gastronomia amb curiositat i sense prejudicis. Això m'ha permès descobrir preparacions que, tot i allunyar-se de la cuina tradicional que coneixem, m'han sorprès molt agradablement.

N'és un bon exemple aquesta "sobrassada" vegetal. No pretén substituir l'autèntica sobrassada mallorquina, ni competir-hi, perquè són dues elaboracions completament diferents. Però sí que ofereix una alternativa original, saborosa i molt fàcil de preparar.

La vam tastar per primera vegada gairebé per curiositat i, des d'aleshores, l'hem repetida més d'un cop a casa. Si us animeu a fer-la, estic convençut que també us sorprendrà.

**INGREDIENTS**

• Una patata de la mida d'un puny
• Dues llesques de pa de motlle
• Mitja dotzena de grans d'all grossos
• Un grapat d'avellanes torrades
• Dues cullerades curulles de margarina vegetal
• Dues cullerades curulles de pebre vermell dolç
• Una cullerada de postres curulla de comí mòlt
• Un pessic de sal
• Un raig d'oli d'oliva
• Unes gotes de fum líquid (molt recomanable; es troba fàcilment a les botigues de productes russos)

**PREPARACIÓ**

Bulliu la patata amb la pell. Quan sigui cuita, deixeu-la refredar, peleu-la i reserveu-la. Escaliveu quatre grans d'all, peleu-los i reserveu-los també.

En un morter, amb un pessic de sal, piqueu per aquest ordre les avellanes, els alls crus, els alls escalivats, el pa i la patata fins a obtenir una pasta lleugerament granulosa.

Afegiu-hi el pebre vermell, el comí, el fum líquid, l'oli i la margarina, i treballeu-ho bé fins a aconseguir una textura homogènia. Ajusteu les quantitats segons el vostre gust.

Guardeu la preparació en un pot de vidre ben tancat dins la nevera, on es conservarà perfectament durant força dies.

# SOBRASSADA VEGETAL

**TXIMITXURRI**
**UN ACOMPANYAMENT IDEAL PER A LA CARN A LA BRASA**

És difícil imaginar un bon xurrasco o un *asado* argentí sense una generosa cullerada de tximitxurri. Aquest senzill amaniment és tot un símbol gastronòmic de l'Argentina i l'Uruguai, encara que també és molt popular en altres països del Con Sud.

Sobre l'origen del seu nom s'han escrit nombroses teories, però probablement la més versemblant és la que el relaciona amb Euskadi, on des de fa molts anys ja s'utilitzava un condiment semblant per acompanyar les carns rostides.

Com passa amb tantes receptes tradicionals, cada família té la seva pròpia versió. La que us presento és la que acostumem a preparar a casa i que millor resultat ens ha donat.

## INGREDIENTS

- Dos o tres grans d'all
- Mitja ceba grossa o una de mitjana
- Mitja tassa de julivert picat
- Mitja tassa, o una mica menys, d'orenga
- Tres o quatre cullerades soperes de fulles i flors de farigola
- Una cullerada de pebre vermell dolç
- Una culleradeta de pebre vermell picant
- Una culleradeta de pebre negre
- Mitja tassa d'oli d'oliva
- Un bon raig de vinagre
- Un quart de tassa d'aigua
- Sal al gust

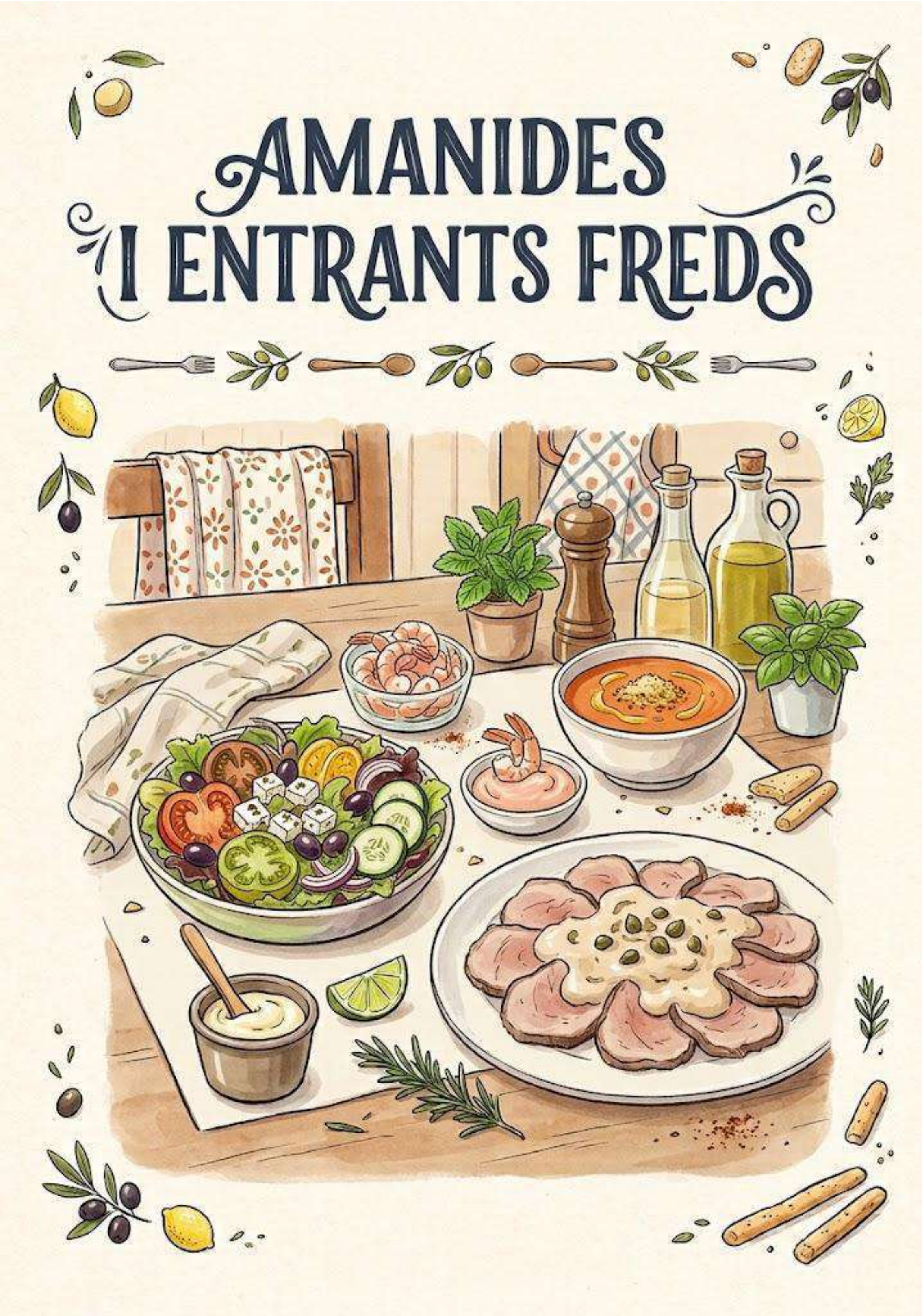
## PREPARACIÓ

Matxuqueu els alls al morter i aneu-hi incorporant la ceba ben picada, el julivert, l'orenga, la farigola, els pebres, l'oli, el vinagre i l'aigua, preferiblement en aquest mateix ordre.

Deixeu reposar la salsa una bona estona perquè els sabors s'integrin. Just abans de servir-la, remeneu-la bé o sacsegeu-la en un pot de vidre tancat fins que quedi ben emulsionada.

Serviu-la acompanyant qualsevol carn a la brasa. Costa trobar-li un millor company de viatge.

# TXIMITXURRI


AMANIDES
I ENTRANTS FREDS

**“CEVICHE” DE TAURÓ**
**EXOTISME CASOLÀ**

Quan arriba la calor, pocs plats resulten tan refrescants com un bon *ceviche*. Aquest gran clàssic de la costa del Pacífic sud-americà combina peix cru, verdures fresques i suc de cítrics en una preparació tan senzilla com sorprenent.

Entre les moltes variants que existeixen, avui us proposo una de les més originals: la que s'elabora amb mussola, un petit tauró mediterrani que es troba fàcilment a les peixateries i que ofereix una carn ferma, ideal per a aquesta recepta.

Si us animeu a preparar-lo, descobrireu un plat fresc, lleuger i ple de sabor.

## INGREDIENTS

- Un parell de talls de mussola
- Un parell de pebrots verds
- Una ceba grossa
- Dos o tres tomàquets d'amanir
- Mig manat, o més, de coriandre
- Quatre bitxos confitats (preferiblement *chiles jalapeños*)
- El suc de dues o tres llimones
- El suc de quatre taronges (o més, si cal)
- Oli d'oliva
- Sal

## PREPARACIÓ

Talleu la mussola a daus d'aproximadament un centímetre. Trossegeu també els pebrots, la ceba i els tomàquets en daus una mica més petits i poseu-ho tot en un bol.

Afegiu-hi el coriandre picat, els bitxos, una mica de sal i el suc de les llimones i de les taronges fins que el peix quedi ben cobert. Completeu-ho amb un bon raig d'oli d'oliva.

Deixeu-ho reposar unes quantes hores a la nevera perquè el peix es marini i el plat se serveixi ben fresc.

Acompanyat d'un bon vi blanc fresc o d'un cava, es converteix en un sopar d'estiu magnífic.

# ”CEVICHE” DE TAURÓ

**ÇOBAN SALATASI**
**L'AMANIDA TURCA PER ALS DIES DE CALOR**

Quan arriba el bon temps, les amanides tornen a ocupar un lloc destacat a la nostra taula. Entre totes les que he anat descobrint al llarg dels anys, n'hi ha una que sempre m'ha captivat per la seva senzillesa i frescor: la Çoban Salatasi, l'amanida del pastor.

És un dels plats més populars de la cuina turca i també es prepara habitualment en altres països propers, com Xipre del Nord o l'Azerbaidjan. Elaborada amb ingredients ben corrents, destaca per la seva extraordinària capacitat de refrescar qualsevol àpat estiuenc.

Servida sola o acompanyant una bona carn a la brasa, és una recepta que convida a repetir. Si encara no la coneixeu, us animo a descobrir-la.

**INGREDIENTS**
• Cogombres
• Tomàquets
• Cebes
• Pebrots verds
• Bitxo
• Coriandre
• Julivert
• Suc de llimona
• Oli d'oliva
• Sal

*(Les quantitats dependran del nombre de comensals. Tots els ingredients s'utilitzen en proporcions semblants, excepte el bitxo, el julivert i el coriandre, que n'admeten una mica menys.)*

**PREPARACIÓ**

Talleu els cogombres, els tomàquets, les cebes i els pebrots a dauets. El bitxo, a rodanxes fines, i el julivert i el coriandre, ben picats.

Poseu-ho tot en un bol i amaniu-ho amb el suc de llimona, l'oli d'oliva i la sal.

Es pot servir a temperatura ambient, però resulta encara més refrescant després d'haver reposat una bona estona a la nevera.

# ÇOBAN SALATASI

## COJONDONGO
## UN NOM SORPRENENT PER A UN MAGNÍFIC PLAT D'ESTIU

Hi ha receptes que primer ens entren pels ulls i d'altres que ens criden l'atenció pel nom. El Cojondongo pertany, sens dubte, a aquest segon grup. Malgrat que avui aquest nom pugui despertar un somriure, no té res a veure amb les interpretacions que li podríem donar, sinó que forma part de la cuina tradicional extremenya.

Originari de la comarca de Tierra de Barros, és un plat humil i refrescant que es pot considerar parent dels gaspatxos i de l'ajoblanco, tot i que conserva una personalitat ben pròpia. La seva base és una crema lleugera de pa, all i oli, enriquida amb verdures fresques tallades ben petites.

Quan el vam descobrir ens va sorprendre molt gratament. És senzill, refrescant i amb un delicat regust que recorda lleugerament l'allioli. Des d'aleshores, ja forma part del nostre receptari d'estiu.

### INGREDIENTS

• Un parell de trossos macos de pa assentat, sense crosta
• Un parell de grans d'all
• Oli d'oliva
• Aigua
• Vinagre
• Sal
• Un tomàquet carnós
• Mig cogombre
• Mig pebrot verd
• Mig pebrot vermell
• Mitja ceba

### PREPARACIÓ

Poseu la molla de pa en remull. Mentrestant, aixafeu els alls amb un pessic de sal al morter.

Afegiu-hi el pa ben escorregut i treballeu-ho mentre hi incorporeu l'oli a poc a poc, com si estiguéssiu preparant un allioli.

A continuació, afegiu-hi un raig de vinagre i l'aigua necessària fins a obtenir una crema lleugera, una mica més espessa que un ajoblanco. També podeu preparar aquesta base amb la batedora elèctrica.

Talleu totes les verdures a dauets ben petits i incorporeu-les a la crema. Barregeu-ho bé i deixeu reposar el conjunt unes hores a la nevera perquè se serveixi ben fresc.

Com en tants plats de cuina popular, la qualitat dels ingredients marcarà el resultat final. Un bon pa i un oli d'oliva saborós, però equilibrat, faran que aquest senzill entrant es converteixi en una autèntica delícia.

# COJONDONGO

**MOJE DE BOQUERONES**
**UN HUMIL PLAT MARINER AMB TOT EL SABOR D'ANDALUSIA**

La bona cuina popular té la virtut de convertir ingredients senzills en plats memorables.

Aquest Moje de Boquerones, tradicional de Bujalance i d'altres pobles de la comarca cordovesa de l'Alt Guadalquivir, n'és un magnífic exemple.

Va ser una amiga cordovesa qui em va ensenyar a preparar-lo, i des del primer dia va quedar incorporat al nostre receptari. Amb uns humils seitons, una bona salsa i un bon tros de pa s'aconsegueix un plat complet, saborós i d'aquells que conviden a repetir.

És una recepta senzilla, hereva de la saviesa de la cuina de sempre, on res no es desaprofita i on el gust és el veritable protagonista. Si us animeu a preparar-la, estic convençut que també us sorprendrà gratament.

**INGREDIENTS**

- Mig quilo de seitons
- Un parell de grans d'all
- Una ceba
- Tres o quatre tomàquets madurs o un pot petit de puré de tomàquet
- Una cullerada curulla de farina
- Una cullerada de pebre vermell
- Uns brins de safrà
- Un raig de vinagre
- Oli d'oliva
- Aigua
- Sal

**PREPARACIÓ**

Netegeu els seitons traient-los el cap, les vísceres i l'espina central, deixant els dos filets units per la cua. Passeu-los per farina i fregiu-los lleugerament en oli ben calent i reserveu-los.

Coleu part de l'oli de fregir i sofregiu-hi els alls i la ceba ben picats. Quan la ceba comenci a daurar-se, afegiu-hi la farina i deixeu-la coure un moment perquè perdi el gust de cru.

Incorporeu el pebre vermell i el safrà, remeneu ràpidament i afegiu-hi tot seguit el tomàquet ratllat o el puré de tomàquet. Afegiu-hi un raig de vinagre i l'aigua necessària fins a obtenir una salsa més aviat generosa, ideal per sucar-hi pa.

Finalment, incorporeu els seitons, rectifiqueu de sal i deixeu que cogui tot plegat uns minuts més perquè els sabors s'integrin. Serviu-lo ben calent, amb un bon pa al costat.

# MOJE DE BOQUERONES

**OKROSHKA (ОКРОШКА)**
**LA SOPA FREDA AMB QUÈ ELS RUSSOS COMBATEN LA CALOR**

Quan pensem en Rússia, inevitablement ens venen al cap els hiverns rigorosos i els paisatges coberts de neu. Però també hi ha estius calorosos, especialment a la part occidental del país, on les temperatures poden superar amb facilitat els trenta graus. Per fer front a aquesta calor, la cuina russa disposa d'un bon nombre de plats refrescants. El més popular és, sens dubte, l'Okroshka, una sopa freda elaborada amb verdures ben picades, patata, ou i altres ingredients, tot banyat amb una base líquida que tradicionalment pot preparar-se amb kvas o amb quefir.

El seu nom prové del verb rus *kroshit*, que significa "picar ben menut", una definició que descriu perfectament aquesta recepta. Nosaltres l'hem preparada amb quefir, seguint una recepta russa que ens ha agradat tant que estem segurs que no serà l'última vegada que la fem. Si també voleu descobrir aquesta curiosa i refrescant especialitat, aquí teniu la nostra versió.

**INGREDIENTS**

• 400 ml de quefir
• 100 ml d'aigua amb gas molt freda
• Dues patates petites
• Un ou
• Mig cogombre petit
• Quatre raves petits
• Tres unces de pernil dolç (sense llescar)
• Una ceba tendra
• Un raig de suc de llimona
• Anet al gust
• Julivert al gust
• Sal al gust
• Pebre negre acabat de moldre
• Una culleradeta de pasta de rave picant

**PREPARACIÓ**

Bulliu les patates amb pell fins que siguin tendres. Deixeu-les refredar, peleu-les i talleu-les a dauets.

Coeu també l'ou fins que sigui dur. Refredeu-lo, peleu-lo i talleu-lo a daus, igual que el cogombre, els raves i el pernil dolç. Poseu-ho tot en un bol.

Piqueu ben fina la ceba tendra, l'anet i el julivert.

En una gerra, barregeu el quefir, l'aigua amb gas, el suc de llimona, la pasta de rave picant, la sal i el pebre. Aboqueu aquesta barreja sobre les verdures i remeneu-ho bé.

Afegiu-hi les herbes picades, rectifiqueu de sal si cal i serviu-ho ben fred. Com més frescos siguin tots els ingredients, més agradable resultarà aquesta sopa durant els dies de calor.

# OKROSHKA

## GASPATXO DE JAÉN
## EL QUE GAIREBÉ SEMPRE HEM MENJAT A CASA

La major part dels gaspatxos acostumen a ser més aviat de color vermell, com una mena de sopa de tomàquet. El de casa, però, sempre ha estat d'un color més aviat verdós i amb un marcar regustet d'all, que el feia ser molt més refrescant.. I és que el nostre era el Gaspatxo de Jaén, el que es feia a Linares. El meu pare tenia la mà trencada per preparar-lo.

### INGREDIENTS

- Un cogombre grandet
- Un parell de tomàquets mig madurs
- Un pebrot verd italià
- Mitja ceba
- 2 o 3 grans d'all
- Un bon tros de pa del dia abans
- Un bon raig d'oli
- Un raig de vinagre
- Sal al gust
- Aigua freda

### PREPARACIÓ

Es comença picant al morter l'all i la sal fins a formar una pasta.

S'afegeix al morter (o a un recipient fondo si utilitzes batedora) els tomàquets plats i trossejats, el pebrot verd, el cogombre i la ceba, tot trossejat i s'incorpora el pa esmicolat.

S'afegeix el vinagre i l'oli i es trituren els ingredients fins que quedi ina textura homogènia i fina (es pot fer perfectament amb la batedora).

Mentre es fa, s'afegeix l'aigua freda de mica en mica fins a obtenir la consistència desitjada (tipus sopa espessa).

Es tasta i, si cal, es rectifica de sal i vinagre, i es reserva a la nevera fins que estigui fred.

# GASPATXO DE JAÉN

**SELYODKA POD SHUBOY (ШУБА)**
**L'ARENGA SOTA L'ABRIC DE PELL**

Hi ha plats que sorprenen pel seu sabor, i d'altres que ho fan ja pel nom. Aquest n'és un bon exemple. Selyodka Pod Shuboy significa literalment *"arenga sota un abric de pell"*, una denominació tan curiosa com ben trobada, ja que el peix queda completament cobert per diverses capes de verdures i maionesa. Per això, gairebé tothom l'anomena simplement Shuba.

És un dels entrants més tradicionals de Rússia, Ucraïna i altres països de l'Europa de l'Est, on acostuma a presidir les taules de Nadal, Cap d'Any i altres celebracions familiars.

El vam descobrir en un restaurant rus de Barcelona i ens va agradar tant que ben aviat el vam incorporar al nostre receptari. Si no trobeu areng salat, sempre podeu preparar-lo amb un bacallà una mica més fort de sal. No serà exactament el mateix, però també obtindreu un entrant deliciós i molt vistós.

**INGREDIENTS**
• Dos filets d'areng salat (sense espines)
• Tres ous
• Tres patates
• Tres pastanagues
• Tres remolatxes cuites
• Una ceba
• Maionesa
• Sal

**PREPARACIÓ**
Bulliu les patates, les pastanagues i, si cal, les remolatxes. Deixeu-les refredar i peleu-les. Coeu també els ous i reserveu-ne un per a la decoració.

Talleu l'areng i la ceba ben petits. Ratlleu per separat les patates, les pastanagues, les remolatxes i els ous.

Munteu el pastís en capes, escampant una fina capa de maionesa entre cadascuna:

1. Patata
2. Areng i ceba
3. Ou
4. Pastanaga
5. Remolatxa

La darrera capa de remolatxa ha de cobrir tot el pastís i acabeu ratllant-hi l'ou reservat pel damunt.

Deixeu reposar el conjunt a la nevera almenys cinc hores abans de servir-lo. Ben fred és quan aquest plat mostra tot el seu sabor.

Приятного аппетита! *(Bon profit!)*

# SELYODKA POD SHUBOI (SHUBA)

**SOPA BORSCH FREDA**
**EL FASCINANT COLOR MAGENTA D'UNA SOPA BEN REFRESCANT**

Reconec que, la primera vegada que vaig veure aquesta sopa, el que més em va sorprendre va ser el seu espectacular color magenta. No estem gaire acostumats que un plat presenti unes tonalitats tan intenses, però als països de l'Europa de l'Est és una imatge del tot habitual.

La Borsch és una de les sopes més representatives d'Ucraïna, Rússia, Bielorússia i Polònia. Habitualment se serveix ben calenta, però durant els mesos d'estiu també és molt apreciada aquesta versió freda, igualment saborosa i extraordinàriament refrescant.

Si us agrada descobrir receptes diferents, aquesta n'és una de les que sorprenen tant per la seva presentació com pel seu delicat sabor.

## INGREDIENTS

- Mig quilo de remolatxes cuites
- Un litre d'aigua
- Una cullerada sopera de sucre
- Un raig de suc de llimona
- Una mica de salsa de tomàquet
- Dos grans d'all
- Dues patates
- Pebre negre mòlt
- Sal
- Oli d'oliva
- Un iogurt
- Una ampolleta de crema de llet
- Anet

## PREPARACIÓ

Sofregiu la ceba ben picada fins que sigui transparent. Afegiu-hi els alls picats, el tomàquet, les patates tallades a dauets i la remolatxa ratllada.

Cobriu-ho just amb l'aigua, salpebreu-ho, incorporeu-hi el sucre i deixeu-ho coure a foc suau durant uns trenta minuts.

Retireu-ho del foc, afegiu-hi el suc de llimona, el iogurt i la crema de llet, i tritureu-ho fins a obtenir una crema ben fina.

Quan s'hagi refredat, guardeu-la a la nevera i serviu-la ben freda, decorada amb una mica d'anet.

Si voleu donar-li un acabat encara més vistós, podeu barrejar a part el iogurt, la crema de llet i el suc de llimona, i incorporar aquesta barreja directament al plat en el moment de servir. Remenant-la lleugerament obtindreu un elegant efecte jaspiat, amb tota la gamma de tonalitats entre el blanc i el magenta.

# SOPA BORSCH FREDA

**SOPA DE MELÓ AMB PERNIL**
**QUAN UN CLÀSSIC ES CONVERTEIX EN UN PLAT BEN REFRESCANT**

Poques combinacions han tingut tant d'èxit a les nostres taules com el meló amb pernil. La dolçor de la fruita i el punt salat del pernil formen una parella perfecta que continua agradant tant avui com fa molts anys.

Aquesta recepta parteix d'aquella mateixa idea, però presentada d'una manera diferent. Convertint el meló en una crema ben fina i servint-la molt freda, obtenim un entrant lleuger, elegant i especialment indicat per als dies de més calor.

És una preparació ràpida, senzilla i molt agraïda, ideal tant per a un àpat familiar com per sorprendre uns convidats. A més, es pot deixar preparada amb antelació, de manera que només caldrà completar-la amb el pernil cruixent just abans de portar-la a taula.

## INGREDIENTS

- Un meló ben madur
- 200 ml de crema de llet
- Unes fulles de menta fresca
- Pebre negre acabat de moldre
- Sal (si cal)
- Uns encenalls o unes llesques fines de pernil salat
- Un rajolí d'oli d'oliva verge extra

## PREPARACIÓ

Peleu el meló, retireu-ne les llavors i talleu la polpa a trossos.

Poseu-la al vas de la batedora juntament amb la crema de llet i unes quantes fulles de menta. Tritureu-ho fins a obtenir una crema ben fina i homogènia. Tasteu-la i, si cal, rectifiqueu-la amb una mica de sal i un polsim de pebre.

Guardeu-la a la nevera fins que estigui ben freda.

Mentrestant, si voleu donar un toc cruixent al pernil, podeu passar-lo uns instants per la paella o pel forn fins que quedi lleugerament torrat.

Serviu la sopa molt freda, amb el pernil al damunt i un petit rajolí d'oli d'oliva verge extra.

Bon profit!

# SOPA DE MELÓ AMB PERNIL

**TABULE (تبولة)**
**UNA AMANIDA DE L'ORIENT MITJÀ QUE JA FORMA PART DE CASA**

Fa uns quants anys vam descobrir aquesta amanida en un restaurant de cuina de l'Orient Mitjà i, des del primer moment, ens va agradar tant que va passar a formar part del nostre receptari habitual. Des d'aleshores l'hem preparada moltes vegades, especialment durant els mesos de més calor, perquè és un plat fresc, lleuger i molt agradable.

El Tabule és una de les receptes més conegudes del Líban i de Síria. El seu ingredient principal és el burgul o bulgur, un blat precuit que avui dia es pot trobar sense dificultat en botigues especialitzades i en molts supermercats.

La seva preparació és molt senzilla i el resultat és una amanida aromàtica, plena de frescor i perfecta tant com a entrant com per acompanyar altres plats d'inspiració mediterrània o oriental.

## INGREDIENTS

• Un parell de grapats de burgul de gra gros
• Un manat de julivert
• Un ramet de menta fresca
• Un tomàquet d'amanir gros
• Una ceba
• El suc d'una llimona
• Oli d'oliva
• Pebre negre
• Sal
• Fulles d'enciam romà

## PREPARACIÓ

Bulliu el burgul durant uns minuts fins que quedi tendre. Escorreu-lo bé i deixeu-lo refredar.

Piqueu ben fi el julivert i la menta. Talleu el tomàquet i la ceba a dauets molt petits.

Barregeu tots els ingredients en una plata o en un bol gran i amaniu-los amb el suc de la llimona, oli d'oliva, sal i pebre negre. Remeneu-ho bé fins que tots els sabors quedin perfectament integrats.

Deixeu reposar el Tabule una estona a la nevera abans de servir-lo.

Tradicionalment s'acompanya amb fulles d'enciam romà, que es fan servir per agafar petites porcions de l'amanida en lloc d'utilitzar coberts.

Bon profit!

# TABULE

**TARATOR**
**UNA SOPA FREDA DELS BALCANS PER COMBATRE LA CALOR**

Quan arriba la calor de debò, el cos demana plats frescos, lleugers i fàcils de preparar. Per sort, moltes cuines del món ens ofereixen receptes pensades precisament per als dies més calorosos. Una de les que més ens agraden a casa és el Tarator.

Es tracta d'una sopa freda molt popular a Bulgària i a bona part dels Balcans, elaborada amb ingredients tan senzills com el iogurt, el cogombre, l'all, les nous i l'anet. El resultat és un plat refrescant, nutritiu i ple de sabor, perfecte tant com a entrant com per a un sopar lleuger.

És una recepta que es prepara en pocs minuts i que gairebé sempre agrada a qui la tasta per primera vegada.

## INGREDIENTS

- Dos iogurts grecs
- Un tercer iogurt grec (opcional)
- Un cogombre gros o dos de petits
- Dos o tres grans d'all
- Un bon grapat de nous pelades
- Unes fulles de menta fresca (opcional)
- Oli d'oliva verge extra
- Un bon raig d'aigua
- Sal
- Pebre negre mòlt
- Anet sec

## PREPARACIÓ

Poseu els dos iogurts, els alls pelats, l'aigua i un pessic de sal al vas de la batedora i tritureu-ho durant un minut.

Afegiu-hi les nous, un rajolí d'oli, el cogombre pelat i tallat a trossos i torneu-ho a triturar. El temps dependrà de si preferiu una textura lleugerament granulosa o una crema ben fina.

Si voleu una sopa més lleugera, podeu ajustar la consistència afegint-hi una mica més d'aigua o el tercer iogurt.

Serviu-la ben freda, empolvorada amb anet i un polsim de pebre negre.

Bon profit!

# TARATOR

**TARTAR DE TOMÀQUET**
**UNA VERSIÓ VEGETARIANA D'UN GRAN CLÀSSIC**

Quan sentim parlar d'un tàrtar, gairebé tothom pensa en un plat de carn o de peix. Aquesta recepta demostra que també es pot preparar una versió completament vegetariana, igual de vistosa i sorprenent.

El secret és partir d'uns ingredients senzills però de bona qualitat. Un tomàquet ben madur, un alvocat al punt, una mica de formatge feta i unes nous són suficients per obtenir un entrant fresc, lleuger i molt agradable, especialment durant els mesos d'estiu.

És una recepta fàcil de preparar i amb una presentació molt atractiva, ideal tant per començar un àpat com per oferir als convidats un plat diferent, saludable i ple de color.

## INGREDIENTS

- Un tomàquet carnós, tipus Cor de Bou
- Un alvocat
- Una ceba mitjana
- Tàperes
- Salsa Worcestershire
- Suc de llimona
- Formatge feta tallat a dauets
- Un grapat de nous pelades
- Una llesca de pa de motlle

## PREPARACIÓ

Escaldeu el tomàquet un parell de minuts per poder-lo pelar fàcilment. Talleu-lo després a dauets ben petits.

Talleu també a dauets la ceba i l'alvocat.

Barregeu-ho tot amb unes quantes tàperes, una part del formatge feta, un raig de salsa Worcestershire i unes gotes de suc de llimona.

Torreu el pa de motlle, aplaneu-lo amb un corró i retalleu-ne un disc de la mida del cilindre d'emmotllar.

Col·loqueu el pa a la base, ompliu el motlle amb la barreja de tomàquet i completeu el plat amb la resta del formatge i les nous lleugerament picades.

Si no disposeu d'un cilindre d'emmotllar, en podeu improvisar un tallant un tros d'una ampolla de plàstic.

Bon profit!

# TARTAR DE TOMÀQUET

**XATÓ**
**UNA DE LES GRANS JOIES DE LA NOSTRA GASTRONOMIA**

El Xató és un d'aquells plats que formen part del patrimoni gastronòmic del nostre país. Vilanova i la Geltrú, Sitges, Vilafranca del Penedès, el Vendrell... diverses poblacions en reivindiquen la paternitat, i totes en preparen una versió amb personalitat pròpia.

A casa, seguint també les arrels familiars que ens lliguen a aquestes terres, fa molts anys que el preparem. Amb el temps hem anat incorporant allò que més ens agradava de les diferents variants fins a arribar a la recepta que avui és la nostra.

Com passa amb tants plats tradicionals, no pretenem dir que sigui la millor. És, senzillament, la que més ens agrada compartir a taula.

## INGREDIENTS

**Base**
• Una escarola
• Un parell de llaunes de tonyina (tronc)
• Bacallà remullat i esqueixat
• Anxoves de l'Escala (quatre filets per persona)
• Un bon grapat d'olives arbequines
• Un bon grapat d'olives negres pansides
**Salsa**
• Un grapat d'avellanes torrades
• Mig grapat d'ametlles torrades
• Quatre grans d'all escalivats
• Un parell de grans d'all crus
• Quatre nyores escaldades
• Un parell de tomàquets escalivats
• Dues cullerades de pebre vermell
• Un raig de vinagre
• Pa ratllat
• Oli d'oliva
• Aigua d'escaldar les nyores
• Sal

## PREPARACIÓ

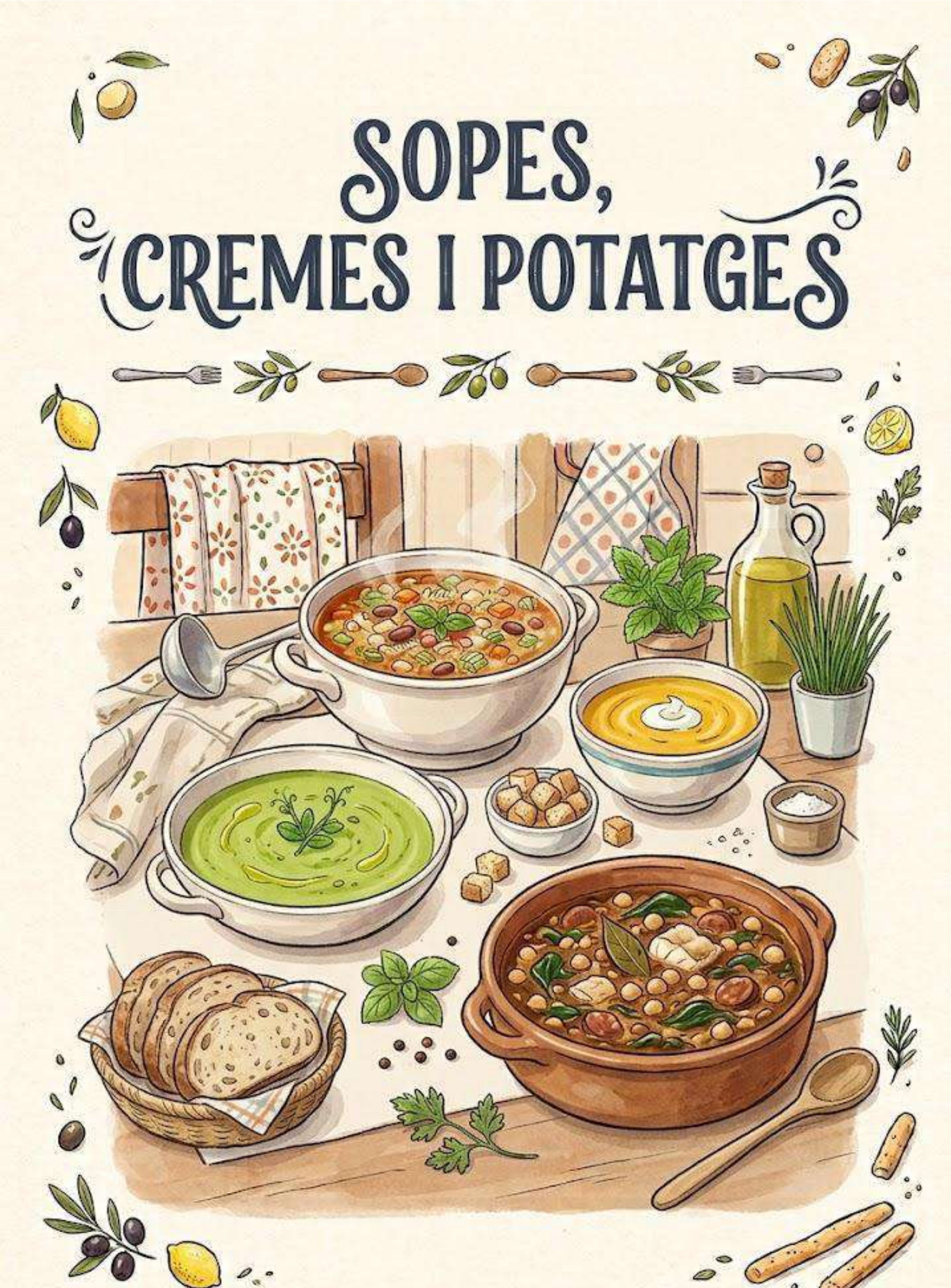
Piqueu al morter les avellanes i les ametlles amb una mica de sal. Afegiu-hi els alls, les nyores i els tomàquets escalivats.

Incorporeu-hi el pebre vermell, el vinagre i un bon raig d'oli. Tritureu-ho mentre aneu afegint més oli, l'aigua de les nyores i pa ratllat fins a obtenir una salsa cremosa, amb una textura semblant a la d'un bon romesco.

Disposeu l'escarola als plats i repartiu-hi la tonyina, el bacallà esqueixat, les anxoves i les olives.

Serviu la salsa a part perquè cadascú se n'hi pugui posar al seu gust, i … Bon profit!

# XATÓ


SOPES,
CREMES I POTATGES

**ESCUDELLA I CARN D'OLLA**
**EL PLAT QUE MAI NO FALTA EL DIA DE NADAL**

Hi ha plats que alimenten el cos, i n'hi ha d'altres que també alimenten els records. Per a mi, l'Escudella i Carn d'Olla pertany clarament a aquest segon grup. Des que tinc memòria, ha presidit la taula de Nadal de casa nostra, reunint al seu voltant familiars de diverses generacions. És una d'aquelles receptes que gairebé cada família prepara a la seva manera. Canvien alguns ingredients o petites proporcions, però l'esperit és sempre el mateix: un bon brou fet sense presses i una safata generosa de carns, verdures, cigrons i pilota que convida a compartir taula i conversa. Aquesta és la recepta que hem fet sempre a casa i que, any rere any, continua marcant l'inici de les nostres celebracions nadalenques.

## INGREDIENTS

• 200 g de carn picada (meitat porc i meitat vedella)
• 1 ou
• 1 gra d'all
• Julivert picat
• 1 peu de porc
• 1 os del moll de vedella
• 1 os de pernil serrà
• 250 g de vedella
• 4 salsitxes de porc
• 100 g de cansalada viada
• ¼ de gallina
• 250 g de cigrons cuits
• 2 patates
• ½ col verda
• 2 pastanagues
• 1 branca d'api
• 1 porro
• 1 nap
• 1 xirivia
• 150 g de galets
• Farina, pa ratllat, sal i aigua

## PREPARACIÓ

Prepareu primer la pilota barrejant la carn picada amb l'ou, l'all, el julivert, una mica de pa ratllat, farina i sal. Doneu-li forma allargada, enfarineu-la lleugerament i reserveu-la.

Renteu els ossos, peleu les verdures i talleu la col. Poseu en una olla gran totes les carns i els ossos, cobriu-los amb aigua freda i porteu-ho a ebullició. Escumeu bé el brou i deixeu-lo coure suaument durant dues hores. Després afegiu-hi les verdures. Mitja hora després incorporeu les patates, la col, els cigrons, les salsitxes i la pilota. Continueu la cocció fins que tot sigui ben tendre.

Coleu el brou necessari, coeu-hi els galets i serviu-los ben calents. A part, presenteu en una safata la carn d'olla, les verdures, els cigrons i la pilota tallada a rodanxes,

I… Bon profit!

# ESCUDELLA I CARN D'OLLA

## ESCUDELLA CATXARUDA
## LA SIMPLICITAT D'UNA ESCUDELLA AMB MOLT CARÀCTER

Si hi ha una virtut que defineix la cuina tradicional és la capacitat d'obtenir plats excel·lents a partir d'ingredients senzills. L'Escudella Catxaruda n'és un magnífic exemple.

Durant molts anys ha estat una escudella humil, pròpia de les llars on calia aprofitar bé tot allò que es tenia a l'abast. Cada família l'ha anat adaptant als seus costums i a la disponibilitat dels ingredients, però sempre mantenint aquell esperit de plat generós que escalfa el cos i reconforta l'ànima.

La versió que preparem a casa incorpora una mica de cansalada i un bon os de pernil del garró, que li aporten més sabor sense fer-li perdre la seva personalitat. I, naturalment, no hi pot faltar el sagí, un ingredient avui massa sovint oblidat però que dóna al brou aquella untuositat tan característica que fa d'aquesta escudella un plat inconfusible.

### INGREDIENTS

- Patates
- Cebes
- Bledes
- Col
- Pastanaga
- Carabassa
- Arròs
- Fideus
- Sagí
- Farina
- Os de pernil
- Cansalada
- Aigua
- Sal

### PREPARACIÓ

Enfarineu el sagí perquè no faci llunes d'oli i poseu-lo a bullir en una olla amb aigua juntament amb l'os de pernil i la cansalada..

Després d'una hora llarga de cocció, afegiu-hi totes les verdures tallades a trossos i deixeu-les coure fins que siguin tendres.

Tasteu el brou, rectifiqueu de sal si cal i incorporeu-hi l'arròs i els fideus.

Continueu la cocció fins que tot estigui ben cuit i serviu l'escudella ben calenta.

Bon profit!

# ESCUDELLA CATXARUDA

**ESCUDELLA DE BLAT DE MORO ESCAIRAT**
**UNA JOIA GASTRONÒMICA DEL BERGUEDÀ**

Hi ha plats que, malgrat la seva qualitat, han quedat gairebé restringits al territori on van néixer. L'Escudella de Blat de Moro Escairat n'és un magnífic exemple. Tradicional del Berguedà, continua sent una gran desconeguda a bona part de Catalunya.

El secret d'aquesta escudella rau en el seu ingredient principal: el blat de moro escairat, una antiga varietat de color blanc que, després de ser pelada en molins especialitzats, adquireix una textura única durant la llarga cocció. És un cereal humil que, combinat amb els ingredients propis del porc, dóna lloc a un brou d'una extraordinària riquesa.

Quan vam descobrir aquest plat, la curiositat ens va portar a aconseguir blat de moro escairat d'un dels pocs molins que encara el preparen. El resultat va superar totes les expectatives i, des d'aleshores, aquesta escudella també forma part del nostre receptari.

## INGREDIENTS

- 250 g de blat de moro escairat
- Un os de pernil
- Un peu o una cua de porc
- Una careta amb orella
- Un tros de sagí
- Pastanaga, porro, nap, api i xirivia (opcional)
- Un bon grapat de mongetes cuites (opcional)
- Farina
- Aigua
- Sal

## PREPARACIÓ

Poseu el blat de moro en remull durant vint-i-quatre hores.

En una olla amb aigua, poseu-hi l'os de pernil, la careta, el peu o la cua de porc i el sagí lleugerament enfarinat perquè no faci llunes de greix.

Escorreu el blat de moro, renteu-lo i afegiu-lo a l'olla. Deixeu-lo coure suaument durant unes dues hores, remenant de tant en tant.

Incorporeu-hi les verdures, si n'hi poseu, i continueu la cocció dues hores més.

Quan falti aproximadament mitja hora, afegiu-hi les mongetes cuites.

Deixeu reposar uns minuts abans de servir.

Si l'endemà us en sobra, proveu de saltar el blat de moro i la carn en una paella amb una mica d'all, julivert i un rajolí d'oli. Descobrireu un altre plat igualment deliciós.

Bon profit!

# ESCUDELLA DE BLAT DE MORO ESCAIRAT

**OLIAIGO**
**LA SIMPLICITAT FETA PLAT**

Hi ha receptes que demostren que no cal disposar de grans ingredients per aconseguir un plat excel·lent. L'Oliaigo menorquí n'és una de les millors proves.

Nascut de la cuina pagesa, aquest plat ha alimentat generacions de menorquins gràcies a una combinació tan humil com encertada de tomàquet, ceba, pebrot, all i un bon oli d'oliva. Amb el temps, s'ha convertit en una de les receptes més representatives de l'illa.

Es pot servir ben calent durant l'hivern o temperat, fins i tot fresc, quan la calor apreta. Si, a més, coincideix amb l'època de les figues, la tradició menorquina ens convida a acompanyar-lo d'aquesta fruita, una combinació tan sorprenent com deliciosa.

## INGREDIENTS

• Un quilo de tomàquets madurs
• Dues cebes grans
• Un pebrot verd
• Tres o quatre grans d'all
• Oli d'oliva
• Aigua
• Sal
• Sopes de pa sec tallades molt fines

## PREPARACIÓ

Talleu els tomàquets, les cebes i el pebrot, i poseu-los en una cassola amb els alls sencers, un bon raig d'oli i una mica de sal.

Coeu-ho suaument fins que els alls siguin tendres.

Afegiu-hi set cullerots d'aigua i continueu escalfant-ho lentament, remenant de tant en tant. És important que el conjunt no arribi a bullir; aquesta és una de les claus del plat.

Quan es formi una lleugera escuma a la superfície, l'Oliaigo estarà a punt.

És recomanable deixar-lo reposar fins l'endemà. Si l'escalfeu, feu-ho també sense que bulli.

Serviu-lo sobre unes sopes de pa sec ben fines.

Bon profit!

# OLIAIGO

## POTATGE
## COM ELS DE FA SEIXANTA ANYS

Quan jo era petit, als anys cinquanta i primers seixanta, les botigues no oferien ni de bon tros la varietat que tenim avui, ni tampoc les famílies disposaven de gaires diners. Tot i això, a casa mai no van faltar aquells plats senzills que, amb ben pocs ingredients, aconseguien alimentar-nos i deixar-nos un record inesborrable. Un dels que més m'agradaven era aquest potatge de llenties. El seu secret no era cap ingredient extraordinari, sinó el "picadillo" que venien els cansaladers: un preparat fet amb petits retalls d'embotits i cansalades, ben picats, que donava al guisat un gust inconfusible.

Avui aquest producte pràcticament ha desaparegut. Per això, quan he volgut recuperar aquell sabor de la meva infantesa, m'he preparat un *picadillo* casolà aprofitant retalls d'embotits, dauets de bacó, de pernil i una mica del greix d'un bon pernil. El resultat m'ha retornat, seixanta anys després, a la cuina de casa.

### INGREDIENTS

- Tres bons grapats d'arròs bomba.
- Mig pot de llenties cuites.
- Tres grans d'all.
- Una ceba mitjana.
- Mig pot de puré de tomàquet.
- Dues tasses de *picadillo* casolà.
- Una cullerada de pebre vermell dolç.
- Un raig de conyac.
- Oli d'oliva.
- Aigua.
- Sal.

### PREPARACIÓ

En una cassola amb una mica d'oli sofregirem els alls tallats a rodanxes i, tot seguit, la ceba tallada en una juliana ben fina.

Quan la ceba comenci a enrossir-se hi afegirem el *picadillo*. Ho remenarem un parell de minuts i hi incorporarem l'arròs, deixant-lo nacrar lleugerament.

Retirarem la cassola del foc i hi afegirem el pebre vermell. Immediatament després hi incorporarem el puré de tomàquet perquè el pebre no es cremi.

Hi afegirem les llenties cuites, ho remenarem bé i tornarem la cassola al foc. Tot seguit hi abocarem l'aigua i el raig de conyac, aprofitant aquest moment per rectificar de sal.

Ho deixarem bullir fins que l'arròs sigui cuit. Apagarem el foc i deixarem reposar el potatge uns minuts perquè acabi d'absorbir el brou i tots els sabors s'integrin.

És un plat humil, dels que alimentaven cada dia moltes famílies treballadores, però també d'aquells que, molts anys després, encara tenen el poder de transportar-nos als records més entranyables.

# POTATGE

**POTATGE DE FAVES SEQUES AMB ALBERGÍNIES**
**UNA RECEPTA HERETADA DE CASA**

Hi ha receptes que arriben a nosaltres a través dels llibres, dels viatges o dels amics. Aquesta, en canvi, me la va ensenyar el meu pare, i a ell la meva àvia. Només per això ja ocupa un lloc molt especial al nostre receptari familiar.

És un plat tradicional de la província de Jaén, senzill, econòmic i sorprenentment saborós. Les faves seques, avui poc habituals a les nostres cuines, en són les grans protagonistes i, combinades amb l'albergínia i un bon sofregit, donen lloc a un potatge consistent i ple de gust.

Després de molts anys sense preparar-lo, el vaig tornar a cuinar i vaig descobrir que continuava tenint la mateixa capacitat d'evocar records i de reunir la família al voltant de la taula.

## INGREDIENTS

- Un parell de grapats de faves seques
- Una albergínia grossa o dues de mitjanes
- Dos grans d'all
- Una ceba
- Un pebrot verd
- Dos tomàquets madurs
- Dues cullerades de pebre vermell
- Una cullerada de comí mòlt
- Oli d'oliva
- Aigua
- Sal

## PREPARACIÓ

La vigília, poseu les faves en remull amb aigua i una mica de bicarbonat.

L'endemà, peleu-les amb l'ajuda d'un ganivet petit. Talleu les albergínies a rodanxes, saleu-les i deixeu-les reposar una estona.

Feu un sofregit amb l'all, la ceba, el pebrot i el tomàquet. Retireu la cassola del foc, incorporeu-hi el pebre vermell i el comí, remeneu bé i afegiu-hi les faves.

Torneu la cassola al foc perquè les faves s'impregnin del sofregit. Incorporeu-hi les albergínies, cobriu-ho just amb aigua, rectifiqueu de sal i deixeu-ho coure a foc suau fins que les faves siguin ben tendres.

Bon profit!

# POTATGE DE FAVES SEQUES AMB ALBERGÍNIES

## SOPA MULLIGATAWNY
## L'HERÈNCIA GASTRONÒMICA DE LA ÍNDIA BRITÀNICA

Hi ha plats que són fruit de la trobada entre dues cultures. La Sopa Mulligatawny n'és un dels exemples més coneguts.

Va néixer durant l'època de l'Índia britànica, quan els funcionaris anglesos, acostumats a començar els àpats amb una sopa, van demanar als cuiners indis que els en preparessin una. El resultat va ser una adaptació dels guisats locals que, amb el temps, es convertiria en el plat més emblemàtic de la cuina angloíndia.

És una sopa aromàtica, suau i molt saborosa, en què les espècies, la llet de coco i el pollastre formen un conjunt sorprenentment equilibrat.

### INGREDIENTS

- 1 ceba i mitja, picada
- 3 grans d'all
- 2 cullerades de garam masala
- 1 cullerada de coriandre mòlt
- 1 culleradeta de cúrcuma
- Pebre de caiena (al gust)
- 2 fulles de llorer
- 1 tassa de llenties cuites
- 1 litre de brou de pollastre
- 1 pit de pollastre cuit, tallat a daus
- 1 llauna de llet de coco
- El suc d'una llimona
- 1 gotet d'arròs basmati
- Oli i sal

### PREPARACIÓ

Sofregiu la ceba amb una mica d'oli fins que sigui ben daurada. Afegiu-hi l'all i deixeu-lo coure un parell de minuts més.

Retireu un moment l'olla del foc i incorporeu-hi el garam masala, el coriandre, la cúrcuma i el pebre de caiena. Afegiu-hi les llenties, remeneu i torneu-ho al foc.

Aboqueu-hi el brou i deixeu-ho coure uns minuts. Retireu el llorer i tritureu la sopa fins a obtenir una textura fina.

Afegiu-hi el pollastre, la llet de coco i el suc de llimona. Rectifiqueu de sal.

Serviu-la ben calenta sobre una petita base d'arròs basmati cuit i decoreu-la, si voleu, amb una rodanxa de llimona.

Bon profit!

# SOPA MULLIGATAWNY

**SOPA PARAGUAIANA**
**UNA SOPA... QUE NO ÉS UNA SOPA**

No us deixeu enganyar pel nom. La Sopa Paraguaiana no és una sopa tal com nosaltres l'entenem, sinó un deliciós pastís salat de blat de moro i formatge que sorprendrà qualsevol convidat la primera vegada que el tasti.

És una de les receptes més tradicionals del Paraguai i també del nord-est de l'Argentina, on acostuma a acompanyar els populars *asados*. Es pot servir tant calent com fred, sempre amb un resultat excel·lent.

Explica la tradició que va néixer per una distracció de la cuinera del president paraguaià Carlos Antonio López. La crema de blat de moro que estava preparant es va espessir més del compte i, quan un dels convidats va comentar que allò no podia ser una sopa, el president li va respondre amb tota solemnitat: «Al Paraguai, les sopes són així.» Sigui certa o no la història, el nom ha arribat fins als nostres dies.

## INGREDIENTS

- 150 g de polenta
- Unes cullerades de maizena
- 2 cebes mitjanes
- 2 ous
- 125 g de mozzarella
- 125 g de formatge tipus bola semi-curat
- 250 ml de llet
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

## PREPARACIÓ

Talleu els formatges a daus i reserveu-los.

Talleu les cebes en juliana i sofregiu-les amb una mica d'oli fins que quedin transparents i comencin a enrossir-se.

Poseu-les en un bol i afegiu-hi la polenta, la maizena, els ous, la llet, els formatges, la sal i el pebre. Barregeu-ho bé.

Aboqueu la preparació en un motlle apte per al forn i coeu-la durant uns 35 minuts a temperatura mitjana-alta.

Acabeu amb uns minuts de grill perquè la superfície quedi ben daurada.

Sabràs que està al punt quan, en moure el motlle, ja no tremoli com un flam.

Es pot servir calent, temperat o fred.

Bon profit!

# SOPA PARAGUAIANA

**SOUPE À L'OIGNON**
**QUAN LA SIMPLICITAT ES CONVERTEIX EN UN CLÀSSIC**

La Soupe à l'oignon és una de les receptes més emblemàtiques de la cuina francesa. Amb uns ingredients tan humils com la ceba, el pa, el brou i el formatge, ha aconseguit esdevenir un plat universal, present tant a les tavernes més senzilles com als restaurants més prestigiosos.

El seu secret no rau en la complexitat, sinó en la paciència. Les cebes s'han de coure lentament fins que caramel·litzin de manera natural, desenvolupant aquella dolçor característica que dóna personalitat al plat. El toc final de pa torrat i formatge gratinat transforma una sopa aparentment modesta en una autèntica delícia.

## INGREDIENTS

- 1 kg de cebes
- 50 g de mantega
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 litre de brou de carn
- Un raig de vi blanc (opcional)
- Llesques de pa torrat
- 200 g de formatge Gruyère ratllat
- Sal i pebre

## PREPARACIÓ

Talleu les cebes en juliana fina i coeu-les a foc molt suau amb la mantega i l'oli fins que quedin ben tendres i daurades.

Si ho desitgeu, afegiu-hi un raig de vi blanc i deixeu-lo reduir.

Incorporeu-hi el brou i deixeu-ho coure uns vint minuts. Rectifiqueu de sal i pebre.

Repartiu la sopa en recipients que puguin anar al forn, col·loqueu-hi unes llesques de pa torrat al damunt i cobriu-les generosament amb el formatge ratllat.

Gratineu-ho fins que el formatge estigui ben fos i daurat.

Serviu-la immediatament.

Bon profit!

# SOUPE À L’OIGNON

## VICHYSSOISE
## UNA CREMA ELEGANT PER ALS DIES DE CALOR

Quan la calor apreta, poques coses venen més de gust que un plat fresc i lleuger. Al costat dels nostres gaspatxos, salmorejos o ajoblancos, la Vichyssoise s'ha guanyat, amb tot mereixement, un lloc entre les grans cremes d'estiu.

L'origen d'aquesta popular crema de porros continua sent motiu de discussió entre francesos, bascos i nord-americans. Sigui quin sigui el seu veritable bressol, el cert és que avui forma part del receptari internacional i agrada pràcticament a tothom.

A casa la preparem sovint durant els mesos de calor i ens agrada servir-la ben freda, acabada de treure de la nevera. És un plat senzill, elegant i molt reconfortant.

### INGREDIENTS

- 3 porros
- 1 ceba gran
- 3 patates mitjanes
- 4 cullerades de mantega
- Brou lleuger de pollastre
- Llet
- Pebre blanc mòlt
- Sal

### PREPARACIÓ

Netegeu els porros, la ceba i les patates i talleu-los a trossos.

Foneu la mantega en una olla i sofregiu-hi primer la ceba, després els porros i finalment les patates. Salpebreu-ho.

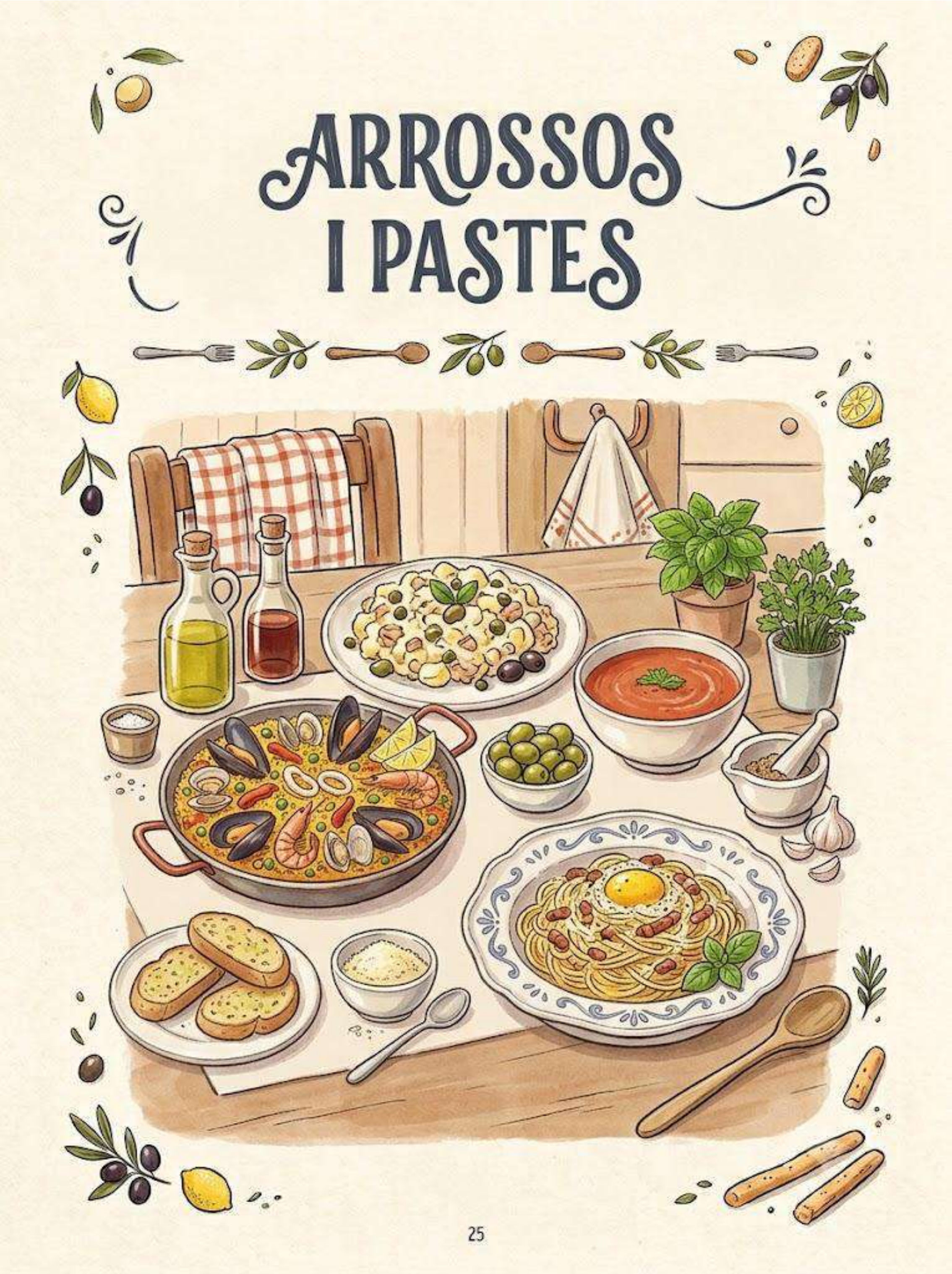
Afegiu-hi el brou i la llet fins a cobrir les verdures i deixeu-ho coure uns trenta minuts.

Tritureu-ho fins a obtenir una crema fina. Si us agrada una textura més vellutada, podeu passar-la pel colador; a casa preferim deixar-la lleugerament granulosa.

Deixeu-la refredar primer a temperatura ambient i després a la nevera fins al moment de servir.

Bon profit!

# VICHYSSOISE


ARROSSOS
I PASTES
25

**ARRÒS A LA ZAMORANA**
**UN ARRÒS HUMIL AMB TOT EL SABOR DE LA TERRA**

Quan pensem en un bon plat d'arròs, gairebé sempre ens vénen al cap les especialitats del llevant peninsular. Tanmateix, hi ha altres indrets que també en conserven receptes extraordinàries. Aquest Arròs a la Zamorana, propi de la comarca d'Aliste, n'és un magnífic exemple.

D'origen camperol, és un plat contundent, saborós i econòmic, pensat per afrontar els rigors dels hiverns castellans. Les carns de porc li donen una intensitat de gust que el converteix en un d'aquells àpats que reconforten des de la primera cullerada.

## INGREDIENTS

- 360 g d'arròs
- 1 orella de porc
- 1 cua de porc
- 1 peu de porc
- 1 xoriço de l'olla
- 1 ceba
- 3 o 4 grans d'all
- 1 fulla de llorer
- 1 cullerada de pebre vermell
- Orenga
- Oli d'oliva
- Aigua
- Sal

## PREPARACIÓ

Bulliu l'orella, la cua, el peu de porc i el xoriço amb el llorer fins que la carn sigui ben tendra.

Retireu les carns, desosseu el peu i talleu-ho tot a trossos petits. Reserveu el brou.

En una cassola, sofregiu la ceba picada amb els alls lleugerament aixafats. Afegiu-hi les carns i deixeu-les uns minuts.

Incorporeu-hi l'arròs, el pebre vermell i una mica d'orenga. Cobriu-ho amb el brou reservat, rectifiqueu de sal i deixeu-ho coure fins que l'arròs quedi melós.

Serviu-lo ben calent, acompanyat, si us ve de gust, d'un bon vi negre amb cos.

Bon profit!

# ARRÒS A LA ZAMORANA

## ARRÒS BRUT
## UNA DE LES GRANS JOIES DE LA CUINA MALLORQUINA

L'Arròs Brut és, amb tota justícia, un dels plats més representatius de la gastronomia mallorquina. D'origen rural, aprofita la riquesa de carns, verdures, bolets i espècies pròpia de l'illa per donar lloc a un arròs caldós d'una intensitat de sabor extraordinària.

El seu nom prové de l'aspecte tèrbol del brou, enriquit amb una picada que li confereix el color i la personalitat tan característics. És un plat generós, ideal per compartir al voltant d'una bona taula, especialment quan arriba el temps fresc.

Després de tastar-lo a Mallorca, no vam trigar gaire a incorporar-lo al nostre receptari. Des d'aleshores, cada vegada que el preparem torna a omplir la cuina d'aquells aromes que fan venir gana abans fins i tot de servir-lo.

### INGREDIENTS

- Arròs (dos grapats per persona)
- Conill
- Pollastre
- Costella de porc
- Botifarra
- Sobrassada
- 2 tomàquets madurs
- 1 ceba tendra
- 1 cabeça d'alls
- 1 carxofa
- Mongetes tendres
- Espàrrecs de marge
- Rovellons
- Safrà
- Canyella, clau, pebre negre, pebre de Jamaica i nou moscada
- Oli d'oliva
- Aigua
- Sal

### PREPARACIÓ

Enrossiu totes les carns en una cassola amb un raig d'oli. Reserveu-les, així com el fetge del conill. I en quell oli sofregiu la ceba i els alls. Afegiu-hi les verdures, després el tomàquet ratllat i, finalment, la sobrassada esmicolada fins que es desfaci.

Incorporeu-hi novament les carns, cobriu-les amb aigua i afegiu-hi les espècies. Deixeu-ho coure suaument.

Prepareu una picada amb el fetge de conill, el safrà, dos grans d'all i una mica de sal, i incorporeu-la al brou.

Afegiu-hi l'arròs i deixeu-lo coure fins que estigui al punt, amb el brou ben melós i serviu-lo immediatament.

Bon profit!

# ARRÒS BRUT

## ARRÒS CALDÓS DE POP I MUSCLOS
## UN RECORD INOBLIDABLE DE LANZAROTE

Els qui vulguin descobrir la gastronomia més autèntica de Lanzarote haurien de visitar algun dels seus tradicionals teleclubs, antics centres socials que avui continuen oferint una cuina popular excel·lent.

Va ser precisament al Teleclub de Tao on vam tastar aquest magnífic arròs caldós de pop i musclos. Ens va agradar tant que, en tornar a casa, no vam trigar gaire a intentar reproduir-lo. Després d'algunes proves, vam aconseguir un resultat que ens transporta, cada vegada que el preparem, a aquella illa volcànica tan especial.

### INGREDIENTS

• 2 pops de roca mitjans
• 200 g d'arròs rodó
• 500 g de musclos
• ½ pebrot vermell
• ½ ceba
• 2 grans d'all
• Julivert
• 1 fulla de llorer
• Safrà
• Pebre vermell dolç
• Oli d'oliva
• Aigua
• Sal

### PREPARACIÓ

Coeu el pop seguint el mètode tradicional: espanteu-lo tres vegades en aigua bullent abans de deixar-lo coure uns vint minuts. Deixeu-lo reposar dins l'olla tapada i reserveu tant el pop com l'aigua de la cocció.

Obriu els musclos en aquesta mateixa aigua, coleu-ne el brou i reserveu també els musclos sense closca.

Sofregiu la ceba, l'all i el pebrot. Afegiu-hi el pebre vermell, el safrà, el llorer i l'arròs, remenant-lo un parell de minuts.

Cobriu-lo amb el brou calent de la cocció del pop i dels musclos, mantenint una proporció aproximada de quatre parts de líquid per una d'arròs.

Quan l'arròs porti uns deu minuts de cocció, incorporeu-hi el pop i els musclos. Continueu fins que l'arròs sigui al punt, deixeu-lo reposar cinc minuts i serviu-lo amb una mica de julivert picat.

Bon profit!

# ARRÒS CALDÓS
# DE POP I MUSCLOS

## ARRÒS DE LA TERRA
## L'ARRÒS... QUE NO PORTA ARRÒS

Pocs plats desperten tanta curiositat pel seu nom com l'Arròs de la Terra menorquí. Malgrat el que podria semblar, no porta ni un sol gra d'arròs. El seu ingredient principal és el blat xeixa trencat, molt semblant al *burghul* o *bulgur* de les cuines orientals.

D'origen molt antic, aquesta recepta es preparava tradicionalment a Menorca durant la matança del porc i constitueix una magnífica mostra de la riquesa gastronòmica de l'illa. És un plat contundent, aromàtic i ple de sabor que mereix ser molt més conegut.

Com que avui és fàcil trobar burghul als nostres comerços, nosaltres també l'hem incorporat al receptari de casa, amb uns resultats excel·lents.

### INGREDIENTS

- 250 g de burghul
- Botifarra negra
- Sobrassada
- Costella de porc
- 1 moniato
- 1 ceba
- 1 cabeça d'alls
- 1 fulla de llorer
- Safrà
- Oli d'oliva
- Aigua
- Sal

### PREPARACIÓ

Escaldeu el burghul amb aigua bullent durant uns quinze minuts. Escorreu-lo i reserveu-lo.

Talleu el moniato a trossos i reserveu-lo.

Sofregiu la ceba en una cassola amb un raig d'oli. Afegiu-hi el llorer, el safrà i les carns, deixant-les enrossir lleugerament.

Incorporeu-hi el burghul i el moniato, remeneu bé i col·loqueu al centre la cabeça d'alls.

Afegiu-hi una mica d'aigua i enforneu-ho a 180 °C durant uns tres quarts d'hora, fins que quedi sec, ben daurat i amb una lleugera crosta torrada.

Bon profit!

# ARRÒS DE LA TERRA

## ARRÒS DE PASTOR
## UN PLAT HUMIL QUE MEREIX SER REIVINDICAT

Hi ha ingredients que, sense saber ben bé per què, han quedat injustament relegats a un segon terme. El pit de xai n'és un bon exemple. Tot i ser una carn saborosa i melosa, continua sent un dels talls menys valorats de l'animal.

La cuina tradicional, però, sempre ha sabut aprofitar el millor de cada peça. Aquest Arròs de Pastor n'és una magnífica demostració: un plat senzill, econòmic i ple de gust que a casa preparem sovint i que mai no ens decep.

Si encara no l'heu tastat, us animo a descobrir-lo. Segurament us sorprendrà.

### INGREDIENTS

- 200 g d'arròs
- 200 g de pit i falda de xai
- 2 tomàquets madurs
- 1 ceba
- 3 grans d'all
- 1 cullerada de pebre vermell
- Pebre negre
- Oli d'oliva
- Brou de carn o aigua
- Sal

### PREPARACIÓ

Talleu el pit de xai a trossos i enrossiu-lo en una paella amb una mica d'oli. Reserveu-lo.

Sofregiu la ceba ben picada i, quan sigui transparent, afegiu-hi l'all. Incorporeu-hi el tomàquet ratllat barrejat amb el pebre vermell i deixeu que el sofregit es concentri.

Torneu a posar-hi la carn perquè s'impregni bé dels sabors.

Afegiu-hi l'arròs i remeneu-lo un parell de minuts.

Cobriu-lo amb el brou ben calent, rectifiqueu de sal i deixeu-lo coure uns vint minuts.

Si us agrada una lleugera crosta torrada, gratineu-lo cinc minuts abans de servir.

Bon profit!

# ARRÒS DE PASTOR

**ARRÒS EN FESOLS I NAPS**
**L'ARRÒS QUE FINS I TOT ELS POETES VAN CANTAR**

Poques receptes poden presumir d'haver inspirat un poema. L'Arròs en Fesols i Naps és una d'elles. El poeta valencià Teodor Llorente el va immortalitzar fent dir a un jove llaurador que, si fos rei d'Espanya, no demanaria cap menjar exquisit, sinó simplement... *arròs en fesols i naps*.

No li faltava pas raó. Aquest és un dels plats més emblemàtics de la cuina tradicional valenciana: un arròs melós, ric en verdures i carns de porc, pensat per escalfar el cos durant els dies freds i reunir la família al voltant de la taula.

## INGREDIENTS

• 300 g d'arròs bomba
• 250 g de mongetes seques
• Costella de porc
• Orella i peu o cua de porc
• Botifarra blanca
• Botifarra negra
• Napicols
• Cards o penques de bleda
• 2 tomàquets madurs
• Pebre vermell dolç
• Safrà
• Oli d'oliva
• Aigua
• Sal

## PREPARACIÓ

Poseu les mongetes, prèviament remullades, a coure en aigua freda amb la costella, l'orella i el peu o la cua de porc.

A mitja cocció incorporeu-hi la botifarra blanca i els napicols tallats a trossos.

Quan les carns siguin tendres, retireu-les i reserveu-les.

Afegiu al brou el tomàquet sofregit amb el pebre vermell i el safrà. Incorporeu-hi l'arròs, els cards o les bledes, les carns tallades a bocins i la botifarra negra.

Deixeu-ho coure uns vint minuts, procurant que l'arròs quedi melós, però no excessivament caldós.

Deixeu-lo reposar uns minuts abans de servir.

Bon profit!

# ARRÒS EN FESOLS I NAPS

**ARRÒS NEGRE**
**UN DELS GRANS CLÀSSICS DE LA NOSTRA CUINA**

L'Arròs Negre és un dels plats més emblemàtics de la cuina mediterrània. El seu color inconfusible prové de la tinta dels calamars o de les sípies, un ingredient que, a més de tenyir l'arròs, li aporta un sabor intens i característic.

Es prepara amb petites variants al llarg de tota la nostra costa, des de l'Empordà fins a les terres de Múrcia, i també té parents propers a Itàlia i a la costa dàlmata. A casa, però, el fem així... i ens continúa semblant una autèntica delícia.

## INGREDIENTS

• Arròs rodó
• Calamars a anelles
• Tinta de calamar
• Gambes
• Escamarlans
• Musclos
• Rossellones
• 2 cebes
• 2 tomàquets madurs
• 1 pebrot
• 2 grans d'all
• Safrà
• Oli d'oliva
• Aigua
• Sal

## PREPARACIÓ

Obriu els musclos i les rossellones al vapor, reservant tant el marisc com el brou de la cocció.

Salteu les gambes i els escamarlans i reserveu-los.

En la mateixa cassola sofregiu la ceba, l'all i el pebrot. Afegiu-hi els calamars i, seguidament, l'arròs.

Incorporeu-hi el tomàquet ratllat i la tinta, remenant bé perquè l'arròs en quedi ben impregnat.

Cobriu-ho amb el brou dels musclos i les rossellones i deixeu-ho coure uns vint minuts. A mitja cocció afegiu-hi el marisc reservat.

Uns minuts abans d'apagar el foc, incorporeu-hi un allioli negat ben remenat dins la cassola. Deixeu-lo reposar uns minuts i serviu-lo ben calent.

Bon profit!

# ARRÒS NEGRE

**ARRÒS SEC**
**MOLT MÉS ENLLÀ DE LA PAELLA**

Quan es parla d'arròs sec, és inevitable pensar en la paella valenciana, una de les grans joies de la nostra gastronomia. Però la cuina mediterrània ofereix moltes altres maneres de preparar-lo, igualment delicioses i amb una personalitat ben definida.

Aquest és un dels arrossos que més sovint fem a casa. La combinació de sípia, musclos i gambes, enriquida amb una bona picada, dóna com a resultat un plat ple de sabor que sempre té molt bona acollida.

## INGREDIENTS

• Arròs rodó
• 1 sípia mitjana
• ½ kg de musclos
• 2 gambes per comensal
• Safrà
• Aigua

**Per a la picada:**

• 1 tomàquet madur
• 1 nyora fregida
• ½ bitxo verd
• Julivert
• 2 grans d'all
• Oli d'oliva
• Sal

## PREPARACIÓ

Obriu els musclos al vapor i reserveu-ne tant la carn com el brou.

Prepareu la picada al morter.

En una cassola de terra, salteu les gambes volta i volta i reserveu-les.

En el mateix oli sofregiu la sípia i incorporeu-hi la picada.

Afegiu l'arròs, remeneu-lo un minut perquè s'impregni dels sabors i cobriu-lo amb el brou dels musclos i el safrà.

Quan l'arròs sigui gairebé al punt, distribuïu-hi les gambes i els musclos i acabeu la cocció uns minuts al forn amb el grill encès perquè quedi ben sec.

Serviu-lo immediatament, acompanyat d'un bon allioli.

Bon profit!

# ARRÒS SEC

**BAMI GORENG**
**INDONÈSIA... DES DE CASTELLDEFELS**

Tot i haver visitat Indonèsia l'any 1985, jo ja coneixia aquest plat de molt abans. El vaig descobrir quan era adolescent, en un petit restaurant indonesi de Castelldefels regentat per una catalana casada amb un holandès que havia arribat d'aquell país.

Entre totes les especialitats que hi servien, el Bami Goreng va ser el plat que més em va captivar. Amb els anys el vam incorporar a la cuina de casa, i encara avui continua essent una manera deliciosa de viatjar, sense moure'ns de taula.

## INGREDIENTS

• 300 g de tallarins
• 150 g de pollastre
• 150 g de porc
• 150 g de gambes pelades
• 120 g de cacauets
• 1 ceba
• 3 grans d'all
• 150 g de col
• 2 pebrots italians
• Gingebre fresc ratllat
• Salsa de soja
• 1 cullerada de sucre
• Coriandre picat
• 1 truita a la francesa tallada a tires

## PREPARACIÓ

Bulliu els tallarins i reserveu-los.

Talleu les carns a tires fines i salteu-les en una paella o en un wok. Reserveu-les.

En el mateix oli salteu la ceba, l'all, els pebrots, el gingebre i, al final, la col i les gambes.

Incorporeu-hi les carns, els cacauets, el sucre i un bon raig de salsa de soja.

Afegiu-hi els tallarins i salteu-ho tot plegat un parell de minuts perquè els sabors s'integrin.

Si cal, poseu-hi un petit raig d'aigua perquè la salsa quedi més melosa.

Serviu-ho ben calent, decorat amb les tires de truita i una mica de coriandre picat.

Bon profit!

# BAMI GORENG

**GASPATXO MANXEC**
**UN GASPATXO... QUE ES MENJA BEN CALENT**

Quan sentim la paraula gaspatxo, tots pensem en una sopa freda andalusa. Però hi ha un altre gaspatxo, ben diferent, que des de fa segles forma part de la cuina tradicional de la Manxa.

El Gaspatxo Manxec és un plat de pastors elaborat amb carn de caça, un brou saborós i unes característiques coques àzimes que en substitueixen el pa. És una recepta senzilla, contundent i perfecta per als dies de fred, capaç de demostrar que darrere d'un mateix nom poden amagar-se dues especialitats completament diferents.

## INGREDIENTS

• ½ conill
• ½ pollastre
• 2 tomàquets madurs
• 1 ceba
• 3 grans d'all
• 1 pebrot verd
• 300 g de bolets
• 1 coca de gaspatxo manxec
• Farigola
• Romaní
• Pebre
• Oli d'oliva
• Aigua
• Sal

## PREPARACIÓ

Talleu les carns a trossos i enrossiu-les en una cassola amb un raig d'oli.

Afegiu-hi la ceba, els alls i el pebrot ben picats. Quan estiguin tous, incorporeu-hi el tomàquet ratllat i deixeu que el sofregit es concentri.

Poseu-hi els bolets, cobriu-ho amb aigua i afegiu-hi la farigola, el romaní, el pebre i la sal. Deixeu-ho coure fins que la carn sigui ben tendra.

Trenqueu la coca de gaspatxo a bocins, incorporeu-la al brou i deixeu-la coure uns minuts perquè absorbeixi els sabors.

Serviu-ho ben calent.

Bon profit!

# GASPATXO MANXEC

## GASPATXO MANXEC D'ESCABETX
## EL GASPATXO DE LA QUARESMA

El Gaspatxo Manxec s'ha preparat tradicionalment amb carns de caça o d'aviram. Tanmateix, durant la Quaresma, quan la tradició cristiana limitava el consum de carn, va aparèixer una variant tan senzilla com enginyosa: substituir-la per peix en escabetx, fàcil de conservar i transportar.

El resultat és un plat sorprenent, propi d'Albacete i d'altres comarques de la Manxa, que conserva tota la personalitat dels gaspatxos manxecs i demostra, una vegada més, la capacitat de la cuina popular per adaptar-se a les circumstàncies sense perdre ni una engruna de sabor.

### INGREDIENTS

- ½ coca de gaspatxo (o fragments ja preparats)
- 2 llaunes de tonyina o verat en escabetx
- 1 pebrot verd
- 1 ceba
- 2 tomàquets madurs
- 4 grans d'all
- 2 fulles de llorer
- Pebre vermell dolç
- Julivert
- Un raig de vinagre
- Oli d'oliva
- Aigua
- Sal

### PREPARACIÓ

Trenqueu la coca de gaspatxo en bocins.

Prepareu un sofregit amb els alls, la ceba, el pebrot i el tomàquet ben picats. Al final, afegiu-hi el pebre vermell.

Incorporeu-hi l'aigua, el llorer, el julivert, un all aixafat, el vinagre i una mica de sal. Deixeu-ho bullir uns minuts.

Afegiu-hi la coca de gaspatxo i, tot seguit, la tonyina o el verat amb una part del seu escabetx.

Deixeu-ho coure uns deu minuts, fins que la coca sigui ben tendra i el brou hagi pres tot el sabor.

Serviu-ho ben calent.

Bon profit!

# GASPATXO D'ESCABETX

**JAPCHAE (잡채)**
**UNA EXCEL·LENT PORTA D'ENTRADA A LA CUINA COREANA**

El Japchae és un dels plats més populars de la gastronomia coreana. Elaborat amb fideus de moniato, verdures i una salsa de soja lleugerament dolça, destaca pel seu equilibri de sabors i per una textura ben característica.

Admet nombroses variants: es pot preparar amb carn o exclusivament amb vegetals, aprofitant les hortalisses de cada temporada. La versió que us presento és completament vegetariana, lleugera, acolorida i tan saborosa que estic convençut que sorprendrà agradablement més d'un lector.

## INGREDIENTS

• 400 g de fideus de vidre
• 12 bolets shiitake
• 1 ceba vermella
• 1 pebrot vermell
• 1 pastanaga
• 4 grans d'all
• Un tros de col llombarda
• 1 manat d'espinacs
• La part verda d'una ceba tendra
• Oli d'oliva
• Sal
**Per a la salsa:**
• 115 ml de mirin (o vinagre suau diluït)
• 115 ml de salsa de soja
• 30 ml de sucre
• 15 ml d'oli de sèsam

## PREPARACIÓ

Poseu els fideus en remull amb aigua ben calenta durant uns deu minuts i escorreu-los.

Talleu totes les verdures en juliana fina i els shiitake i els alls a làmines.

Salteu els bolets en un wok amb una mica d'oli. A continuació aneu incorporant, per aquest ordre, la ceba, el pebrot, la pastanaga, els alls, la col llombarda i, finalment, els espinacs.

Barregeu els ingredients de la salsa fins que el sucre es dissolgui completament.

Afegiu els fideus al wok, incorporeu-hi la salsa i remeneu-ho tot durant un parell de minuts perquè els sabors s'integrin.

Serviu-ho acabat de fer, decorat amb la part verda de la ceba tendra tallada ben fina.

Bon profit!

# JAPCHAE

**POLENTA**
**UN GRAN CLÀSSIC DE LA CUINA ITALIANA**

Per a molts de nosaltres, la polenta evoca les pel·lícules del neorealisme italià, on sovint apareixia com un aliment humil, compartit al voltant d'una taula en temps difícils. Però darrere d'aquella imatge austera s'amaga un dels grans plats de la cuina popular italiana.

Elaborada amb farina de blat de moro, la polenta és extraordinàriament versàtil i admet infinitat d'acompanyaments. La versió amb ragú que us proposo és senzilla, econòmica i plena de sabor. Una magnífica manera de descobrir un ingredient que, entre nosaltres, encara és molt menys conegut del que mereix.

## INGREDIENTS

**Per al ragú:**
• 1 ceba
• 1 pastanaga
• 500 g de carn picada
• 1 pot de puré de tomàquet
• 1 got de brou o de vi blanc
• Orenga
• Oli d'oliva
• Sal i pebre
**Per a la polenta:**
• ½ paquet de polenta instantània
• Una mica més d'una tassa de llet
• Mantega
• Formatge fresc ratllat
• Formatge parmesà

## PREPARACIÓ

Sofregiu la ceba i la pastanaga. Afegiu-hi la carn picada i, quan sigui ben enrossida, incorporeu-hi el puré de tomàquet, el brou o el vi blanc, l'orenga, la sal i el pebre. Deixeu-ho coure suaument uns trenta minuts.

Prepareu la polenta amb la llet i una mica de mantega, seguint les indicacions del fabricant i remenant contínuament perquè no s'enganxi.

Esteneu el formatge fresc ratllat en una safata i aboqueu-hi la polenta encara calenta. Alliseu-ne la superfície.

Cobriu-la amb el ragú, empolvoreu-hi abundant formatge parmesà i serviu-la ben calenta.

Bon profit!

# POLENTA

**RISOTTO AI FUNGHI**
**UNA RECEPTA ITALIANA ADAPTADA A LA NOSTRA CUINA**

Els italians són tan amants de l'arròs com nosaltres, i n'han fet una de les grans especialitats de la seva gastronomia. Amb varietats com l'arborio o el carnaroli elaboren els seus famosos *risotti*, cremosos i plens de sabor.

El Risotto ai Funghi és, probablement, un dels més coneguts. Després d'haver-ne tastat uns quants a Itàlia i també aquí, nosaltres l'hem anat adaptant al nostre gust fins a trobar una versió que s'ha convertit en una de les habituals de casa.

## INGREDIENTS

- 1 ceba
- 1 litre de brou de verdures
- 1 pot de bolets variats
- Arròs bomba (60 g per persona)
- 150 g de bacó a daus
- Un bon tros de formatge manxec curat
- Una nou de mantega
- Oli d'oliva
- Un raig de conyac
- Formatge parmesà ratllat

## PREPARACIÓ

Manteniu el brou ben calent.

Sofregiu la ceba ben picada amb una mica d'oli i mantega. Afegiu-hi el bacó i els bolets, i mulleu-ho amb un raig de conyac fins que s'evapori l'alcohol.

Incorporeu-hi l'arròs i remeneu-lo un parell de minuts.

Aneu afegint el brou, un cullerot cada vegada, sense deixar de remenar i esperant que l'arròs l'absorbeixi abans d'incorporar-ne més.

Quan l'arròs sigui al dente, retireu-lo del foc i barregeu-hi el formatge manxec ratllat perquè es fongui i doni tota la cremositat al conjunt.

Serviu-lo immediatament amb una mica de parmesà ratllat pel damunt.

Bon profit!

# RISOTTO AI FUNGHI

**SPAGHETTI AL NERO DI SEPPIA**
**QUAN LA TINTA ES CONVERTEIX EN PROTAGONISTA**

La tinta dels cefalòpodes és ben coneguda a la cuina mediterrània gràcies a plats tan populars com l'Arròs Negre. A Itàlia, però, també dóna personalitat a diverses especialitats de pasta, entre les quals destaquen aquests Spaghetti al Nero di Seppia, un dels grans clàssics de la cuina siciliana.

El color sorprèn a primer cop d'ull, però és el seu sabor delicat i inconfusible el que acaba conquerint tothom qui els tasta. Una recepta senzilla i elegant que mereix ser molt més present a les nostres taules.

## INGREDIENTS

• 200 g d'espaguetis negres
• 1 sípia
• 6 o 8 gambes mitjanes
• 1 ceba
• Un raig de conyac
• 200 ml de crema de llet
• 75 g de formatge parmesà ratllat
• 75 g de mozzarella
• Oli d'oliva verge extra
• Sal
• Pebre
• Alfàbrega fresca

## PREPARACIÓ

Talleu la sípia a trossos i marqueu-la en una paella amb una mica d'oli. Feu el mateix amb les gambes i reserveu-ho tot.

Bulliu la pasta seguint les indicacions del fabricant.

Mentrestant, sofregiu la ceba ben picada. Afegiu-hi el conyac i deixeu evaporar l'alcohol.

Incorporeu-hi la crema de llet i, quan sigui calenta, afegiu-hi el parmesà i la mozzarella, remenant fins a obtenir una salsa cremosa.

Salpebreu-la i afegiu-hi la sípia.

Escorreu la pasta, serviu-la als plats i repartiu-hi la salsa pel damunt. Completeu el plat amb les gambes i unes fulles d'alfàbrega fresca esmicolades.

Bon profit!

# SPAGHETTI AL NERO DI SEPPIA

**SPAGHETTI ALLA TETRAZZINI**
**UNA PASTA DEDICADA A UNA GRAN SOPRANO**

Malgrat el seu nom italià, els Spaghetti alla Tetrazzini són una creació nord-americana. La versió més acceptada explica que van ser ideats a començaments del segle XX per un xef de San Francisco en honor de la soprano italiana Luisa Tetrazzini, una de les grans veus de la seva època.

Amb els anys, aquest plat va esdevenir un clàssic de la cuina nord-americana, especialment en la seva versió amb gall d'indi. La recepta que us presento és senzilla, saborosa i perfecta per aprofitar tant el gall d'indi com el pollastre cuits.

## INGREDIENTS

- Espaguetis
- 2 pits de gall d'indi o de pollastre
- Xampinyons laminats
- 1 pebrot vermell
- 2 grans d'all
- Un bon grapat de pèsols
- Un grapat de nous trossejades
- Julivert, farigola o orenga
- Un raig de xerès o de conyac

**Per a la beixamel:**

- Mantega
- Farina
- Llet
- Nou moscada
- Sal
- Formatge parmesà ratllat
- Pa ratllat

## PREPARACIÓ

Bulliu els espaguetis i reserveu-los.

Coeu els pits de gall d'indi o de pollastre i talleu-los a daus.

Sofregiu l'all amb el pebrot i els xampinyons. Incorporeu-hi els pèsols, les nous, la carn i les herbes aromàtiques. Afegiu-hi el xerès o el conyac i deixeu evaporar l'alcohol.

Prepareu una beixamel suau.

Barregeu la pasta amb la beixamel i el sofregit, aboqueu-ho tot en una safata de forn i empolvoreu-ho amb parmesà i pa ratllat.

Gratineu-ho fins que la superfície sigui ben daurada.

Bon profit!

# SPAGHETTI ALLA TETRAZZINI

**TAGLIATELLE AL RAGÙ**
**A BOLONYA, EL RAGÚ NO ES MENJA AMB ESPAGUETIS**

Quan pensem en la cuina italiana, és fàcil que ens vinguin al cap els populars *spaghetti alla bolognese*. Tanmateix, si aneu a Bolonya i demaneu aquest plat, és molt probable que us mirin amb certa sorpresa.

Allà, el tradicional Ragù alla Bolognese se serveix amb tagliatelle, una pasta ampla que reté molt millor aquesta salsa rica i pacient. És una d'aquelles petites lliçons que ens ensenyen que la cuina autèntica sovint és diferent de la que s'ha popularitzat arreu del món.

## INGREDIENTS

- 1 ceba
- 1 branca d'api
- 1 pastanaga
- 50 g de bacó fumat
- 200 g de carn picada de vedella i porc
- Mantega
- Oli d'oliva
- 1 got de vi negre
- 1 got de llet
- Tomàquet triturat o concentrat
- Pebre negre
- Sal
- Tagliatelle, preferentment frescos
- Parmigiano Reggiano ratllat

## PREPARACIÓ

Piqueu ben fins la ceba, la pastanaga i l'api.

En una cassola, escalfeu un raig d'oli amb una nou de mantega i sofregiu-hi les verdures fins que siguin ben tendres.

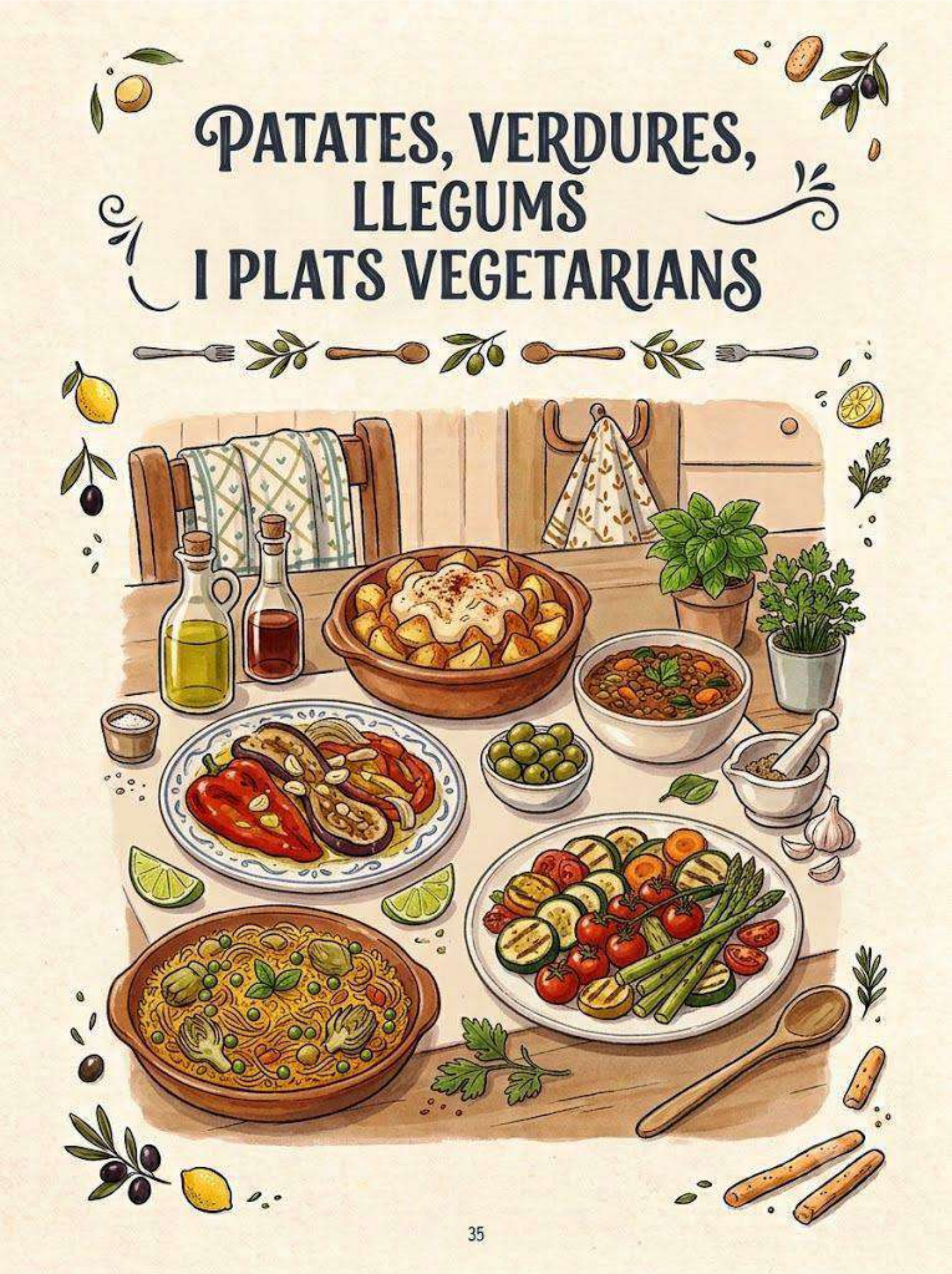
Afegiu-hi el bacó ben picat i, tot seguit, la carn. Remeneu-la fins que perdi el color cru. Incorporeu-hi el vi negre i deixeu-lo reduir. Afegiu-hi el tomàquet, salpebreu-ho i, quan arrenqui el bull, aboqueu-hi la llet.

Deixeu coure el ragú a foc molt suau durant una hora o una hora i mitja, remenant de tant en tant, fins que la salsa sigui espessa i ben concentrada.

Bulliu els tagliatelle, escorreu-los i serviu-los generosament coberts amb el ragú i una bona quantitat de Parmigiano Reggiano ratllat.

Bon profit!

# TAGLIATELLE AL RAGÙ


PATATES, VERDURES,
LLEGUMS
I PLATS VEGETARIANS
35

**ACELGAS ESPARRAGÁS**
**QUAN LES BLEDES ACONSEGUEIXEN CONVÈNCER ELS MÉS ESCÈPTICS**

He de confessar que les bledes mai no havien estat entre les meves verdures preferides. Amb els anys, però, he descobert algunes receptes capaces de fer-me canviar d'opinió, i aquesta n'és una de les més convincents.

Les Acelgas Esparragás, especialitat tradicional de la zona d'Almeria, són un magnífic exemple de la cuina popular andalusa: ingredients senzills, una picada plena de sabor i un resultat sorprenentment deliciós. Un plat completament vegetarià —i també vegà— que mereix ser molt més conegut.

## INGREDIENTS

- 1 manat de bledes
- 2 patates
- 250 g de cigrons cuits
- 4 grans d'all
- 2 llesques de pa del dia abans
- 1 nyora
- Un grapat d'avellanes
- Pebre vermell dolç
- Comí
- Oli d'oliva
- Vinagre
- Aigua
- Sal

## PREPARACIÓ

Bulliu les patates tallades a daus i reserveu-les amb una part de l'aigua de la cocció.

Fregiu els alls, la nyora i el pa. Poseu-los al vas de la batedora amb les avellanes, el pebre vermell, el comí, un raig de vinagre, sal i una mica de l'aigua de les patates. Tritureu-ho fins a obtenir una crema espessa.

En el mateix oli, ofegueu les bledes netes i tallades. Quan hagin reduït el volum, afegiu-hi una mica de l'aigua de cocció i deixeu-les coure tapades.

Incorporeu-hi les patates, els cigrons i la crema preparada. Rectifiqueu de sal i, si cal, afegiu-hi una mica més d'aigua fins a obtenir la textura desitjada.

Deixeu-ho coure tot junt uns minuts més, a foc suau, abans de servir.

Bon profit!

# ACELGAS ESPARRAGÁS

**BAINGAN BHARTA**
**UNA PETITA MERAVELLA VINGUDA DEL PANJAB**

La cuina del Panjab és una de les grans joies de la gastronomia índia. Rica en aromes i espècies, és capaç de transformar ingredients ben senzills en plats plens de personalitat.

El Baingan Bharta, parent llunyà del *Baba Ganoush* de l'Orient Mitjà, n'és un magnífic exemple. Elaborat a partir d'albergínies escalivades, potser no és el plat més vistós, però el seu sabor intens i lleugerament fumat el converteix en una autèntica delícia. A més, és una recepta completament vegetal que agradarà tant als vegetarians com als qui simplement vulguin descobrir una altra manera de cuinar les albergínies.

## INGREDIENTS

• 2 albergínies
• 1 ceba gran
• 4 tomàquets madurs
• 4 grans d'all
• 1 cullerada de gingebre fresc picat
• 1 cullerada de garam masala
• ½ cullerada de comí en pols
• Un polsim de pebre de caiena
• Coriandre fresc
• Bitxo (opcional)
• Oli d'oliva verge extra
• Sal i pebre

## PREPARACIÓ

Escaliveu les albergínies, preferiblement directament sobre la flama perquè adquireixin el característic gust fumat. Peleu-les, piqueu-ne la polpa i reserveu-la.

Escaldeu els tomàquets, peleu-los i talleu-los a daus.

Sofregiu la ceba, l'all i el gingebre ben picats. Afegiu-hi els tomàquets i deixeu-los coure fins que es desfacin.

Incorporeu-hi el comí, el pebre de caiena, la sal i el pebre. Afegiu-hi les albergínies i deixeu-ho coure, remenant de tant en tant, fins que el conjunt adquireixi una textura espessa.

Al final incorporeu-hi el garam masala i deixeu-ho coure un parell de minuts més.
Retireu-ho del foc, afegiu-hi el coriandre picat i, si us agrada el picant, decoreu-ho amb un bitxo.

Es pot servir calent, però encara és més bo a temperatura ambient, acompanyat de pa naan o de chapati.

Bon profit!

# BAINGAN BARTHA

**DAHL VADA**
**UN DELS GRANS MENJARS DE CARRER DE L'ÍNDIA**

Els Vada són una de les especialitats més populars del sud de l'Índia. Cruixents per fora, tendres per dins i plens d'aroma gràcies a les espècies, constitueixen un dels grans clàssics de la cuina de carrer, especialment a l'estat de Kerala.

Fets principalment amb llenties i espècies, recorden vagament els falàfels de l'Orient Mitjà, però tenen una personalitat ben pròpia. Són nutritius, econòmics i molt fàcils de preparar, i admeten nombroses salses d'acompanyament. A casa els solem servir amb una bona salsa Tarator, una combinació que sempre ens ha donat un resultat excel·lent.

## INGREDIENTS

• 300 g de llenties pelades
• 1 cullerada de comí
• ½ ceba
• 2 grans d'all
• 1 cullerada de julivert fresc picat
• 2 cullerades de garam masala
• Pa ratllat
• Sal
• Pebre
• Oli per fregir

## PREPARACIÓ

Poseu les llenties en remull durant 24 hores.

Escorreu-les i tritureu-les amb la ceba, l'all, el julivert, el comí, el garam masala, la sal i el pebre fins a obtenir una massa homogènia però lleugerament granulosa.

Deixeu-la reposar a la nevera durant mitja hora.

Formeu petites porcions, passeu-les lleugerament pel pa ratllat i aplaneu-les una mica.
Fregiu-les en oli ben calent fins que quedin ben daurades.

Deixeu-les escórrer sobre paper absorbent i serviu-les acabades de fer, acompanyades d'un chutney o, si ho preferiu, d'una bona salsa tipus Tarator.

Bon profit!

# DAHL VADA

## FALÀFEL DE FAVES
## UNA ALTRA MANERA D'ENTENDRE EL FALÀFEL

Quan es parla de falàfel, gairebé tothom pensa en els cigrons. Tanmateix, a Egipte la recepta tradicional s'elabora amb faves seques, que li aporten una textura més lleugera i un gust ben característic.

És una preparació humil, completament vegetal i extraordinàriament saborosa. Servida amb una bona salsa de iogurt, amb tahina o simplement dins d'un pa de pita amb amanida, continua essent un dels grans encerts de la cuina popular de l'Orient Mitjà.

### INGREDIENTS

- 400 g de faves seques
- 1 ceba
- 3 grans d'all
- Julivert fresc
- Coriandre fresc
- 1 culleradeta de comí
- 1 culleradeta de coriandre en pols
- Pebre
- Sal
- 1 culleradeta de llevat químic
- Llavors de sèsam (opcional)
- Oli per fregir

### PREPARACIÓ

Poseu les faves seques en remull durant vint-i-quatre hores i escorreu-les molt bé.

Tritureu-les amb la ceba, els alls, el julivert, el coriandre, les espècies, la sal i el pebre fins a obtenir una massa homogènia, però amb una textura lleugerament granulosa.

Afegiu-hi el llevat i barregeu-ho bé.

Deixeu reposar la massa una estona a la nevera.

Formeu petites croquetes o boletes, arrebosseu-les lleugerament amb llavors de sèsam si ho desitgeu i fregiu-les en oli ben calent fins que quedin daurades i cruixents.

Escorreu-les sobre paper absorbent i serviu-les acabades de fer.

Bon profit!

# FALÀFEL DE FAVES

**FALSA MORCILLA**
**UNA SORPRESA QUE VAL LA PENA TASTAR**

La cuina vegetal no para d'oferir-nos receptes capaces de sorprendre fins i tot els més escèptics. Aquesta Falsa Morcilla n'és un magnífic exemple.

El seu gust recorda poderosament el dels botifarrons negres, però està elaborada exclusivament amb ingredients vegetals. Lluny de voler imitar-los sense més, aconsegueix tenir una personalitat pròpia que la converteix en un plat molt interessant, tant per als vegetarians com per a qualsevol persona amb ganes de descobrir nous sabors.

## INGREDIENTS

- 2 albergínies negres
- 2 cebes grans
- Oli d'oliva
- Un grapat de pinyons
- 3 o 4 claus d'olor
- 2 cullerades curulles d'orenga
- ½ cullerada de comí
- ½ cullerada de carví
- Una mica de canyella en pols
- Pebre negre
- Sal

## PREPARACIÓ

Talleu les albergínies, sense pelar-les, en daus ben petits. Saleu-les i deixeu-les reposar una estona perquè perdin l'amargor.

Talleu la ceba en juliana fina i sofregiu-la amb poc oli fins que comenci a quedar transparent.

Afegiu-hi les albergínies i deixeu que tot es cogui lentament, remenant de tant en tant.
A mitja cocció incorporeu-hi els pinyons, els claus d'olor, l'orenga, el comí, el carví, la canyella, el pebre i la sal.

Continueu la cocció fins que les albergínies es desfacin gairebé del tot i el conjunt tingui una textura semblant a la d'una morcilla esmicolada.

Deixeu-la refredar lleugerament abans de servir-la o utilitzeu-la com a farciment de crestes, coques o altres preparacions.

Bon profit!

# FALSA MORCILLA

**FAVES I PÈSOLS OFEGATS A LA CATALANA**
**UN PLAT QUE FA OLOR DE CASA**

*"Jo també rego el meu hortet,*
*faves i pèsols, faves i pèsols..."*

Qui més qui menys ha cantat alguna vegada aquesta cançó. I gairebé tots recordem també haver trobat a taula, quan arribava la primavera, una bona cassola de faves i pèsols ofegats.

És un dels plats més tradicionals de la cuina catalana. Com passa amb tantes receptes populars, cada família en té la seva manera de preparar-lo i tots estem convençuts que la de casa és la millor. La que us presento és la que hem fet sempre nosaltres, molt semblant a la que cuinaven la meva mare i la meva sogra, amb petites diferències que només fan confirmar una gran veritat: no hi ha dues cassoles iguals.

## INGREDIENTS

- Faves tendres
- Pèsols (la mateixa quantitat que de faves)
- Patata (opcional)
- Cebes tendres
- Alls tendres
- Cansalada viada
- Salsitxes
- Botifarra negra
- Un raig d'anís sec
- Unes branquetes de menta
- Un raig d'aigua
- Oli d'oliva
- Sal

## PREPARACIÓ

Sofregiu en una cassola les cebes i els alls tendres tallats en juliana.

Afegiu-hi la cansalada, les salsitxes i la botifarra negra tallades a trossos i deixeu-les enrossir.

Incorporeu-hi les faves i els pèsols, saleu lleugerament, afegiu-hi la menta i un bon raig d'anís sec.

Tapeu la cassola i deixeu-ho coure a foc mitjà. Si cal, afegiu-hi una mica d'aigua perquè no s'assequi massa. Remeneu-ho de tant en tant, millor sacsejant la cassola que no pas amb una cullera.

Quan les faves siguin ben tendres, rectifiqueu de sal si cal i deixeu reposar la cassola tapada fins al moment de servir.

Bon profit!

# FAVES I PÈSOLS OFEGATS A LA CATALANA

**FETGE D'HORTOLÀ**
**UN ROMESCO QUE DESPISTA PEL NOM... I ENAMORA PEL GUST**

Hi ha receptes que desperten la curiositat abans fins i tot d'arribar a la taula. El Fetge d'Hortolà n'és una. Malgrat el seu nom, no porta ni una engruna de fetge, sinó que és un dels romescos més originals de la cuina tradicional tarragonina.

Com tants altres plats d'aquesta família, transforma ingredients ben senzills en una preparació plena de sabor. Les albergínies, les mongetes, la fruita seca i el pebrot de romesco s'uneixen per donar lloc a un plat completament vegetal que, des de la primera vegada que el vam descobrir, ha esdevingut un dels habituals de casa.

## INGREDIENTS

• 2 albergínies
• 100 g de mongetes cuites
• 1 tomàquet
• 1 ceba
• 3 grans d'all
• 3 llesques de pa
• Un grapat d'ametlles torrades
• Un grapat d'avellanes torrades
• 1 nyora o, millor encara, un pebrot de romesco
• Un raig de vi negre
• Farina
• Pebre blanc
• Oli d'oliva
• Sal

## PREPARACIÓ

Fregiu, per aquest ordre, la nyora, els alls, el pa, les ametlles i les avellanes, la ceba i el tomàquet.

Piqueu-ho tot al morter —o tritureu-ho amb la batedora— fins a obtenir una pasta, que deixatareu amb el vi negre.

Talleu les albergínies a làmines longitudinals, saleu-les i deixeu-les reposar una estona perquè perdin l'amargor. Enfarineu-les lleugerament i fregiu-les.

A la mateixa cassola, aboqueu-hi la pasta del romesco i afegiu-hi una mica d'aigua.

Quan arrenqui el bull, espessiu la salsa amb una cullerada de farina desfeta amb aigua freda i afegiu-hi un polsim de pebre blanc.

Incorporeu-hi les albergínies i les mongetes cuites i deixeu-ho coure tot plegat uns cinc minuts.

Rectifiqueu de sal i serviu-ho ben calent.

Bon profit!

# FETGE D'HORTOLÀ

**İMAM BAYILDI**
**UN DELS MILLORS RECORDS D'ISTANBUL**

Entre els molts tresors gastronòmics que ofereix Istanbul, n'hi ha un que ens va conquerir des del primer tast: l'İmam Bayıldı.

El seu nom significa, literalment, "l'imam es va desmaiar", i la tradició explica diverses versions del perquè. Uns diuen que va ser de l'emoció en tastar un plat tan exquisit; d'altres, que en veure la quantitat d'oli d'oliva que havia calgut per preparar-lo. Sigui com sigui, aquesta recepta s'ha convertit en un dels grans clàssics de la cuina turca.

És un plat completament vegetal, delicat i ple de matisos, que resulta encara més agradable servit a temperatura ambient.

## INGREDIENTS

- Albergínies
- Cebes
- Tomàquets madurs
- Alls
- Julivert fresc
- Oli d'oliva verge extra
- Sucre
- Sal
- Pebre
- Aigua

## PREPARACIÓ

Partiu les albergínies per la meitat longitudinalment, fent-hi uns talls a la polpa sense arribar a travessar la pell.

Saleu-les i deixeu-les reposar una estona perquè perdin l'amargor. Després fregiu-les lleugerament o daureu-les amb oli fins que comencin a estovar-se.

Mentrestant, prepareu un sofregit lent amb les cebes tallades en juliana, els alls i els tomàquets. Salpebreu-ho i afegiu-hi un polsim de sucre per corregir l'acidesa del tomàquet. Al final incorporeu-hi el julivert picat.

Disposeu les albergínies en una cassola, obriu-les suaument i ompliu-les amb el sofregit.

Afegiu-hi una mica d'aigua, només la necessària perquè cobreixi just el fons de la cassola, tapeu-la i deixeu-ho coure a foc molt suau fins que les albergínies siguin ben tendres.

Deixeu-les refredar abans de servir-les. És a temperatura ambient quan aquest plat expressa millor tota la seva delicadesa.

Bon profit!

# IMAM BAYILDI

**JUDIONES AMB XORIÇO I ORELLA**
**LES MONGETES GEGANTS DE SEGÒVIA**

Els Judiones de la Granja són una de les grans especialitats de la cuina castellana. Conreats tradicionalment als voltants del Real Sitio de La Granja de San Ildefonso, a la província de Segòvia, destaquen per la seva mida extraordinària i per una textura sorprenentment fina i mantegosa.

Curiosament, en els seus orígens ni tan sols es destinaven al consum humà. Amb el pas dels anys, però, aquelles enormes mongetes van demostrar unes qualitats gastronòmiques excepcionals i avui ocupen un lloc d'honor entre els grans llegums de la cuina espanyola.

Aquesta és la manera tradicional de preparar-les, amb xoriço, orella de porc i botifarra negra: un plat contundent, ideal per als dies freds, que continua fent les delícies dels bons amants de la cuina de cassola.

## INGREDIENTS

- 250 g de *judiones*
- Un bon tros de xoriço
- Un bon tros de botifarra negra
- 1 orella de porc
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 1 o 2 fulles de llorer
- 1 cullerada de farina
- 1 cullerada de pebre vermell
- Julivert
- Oli d'oliva
- Sal

## PREPARACIÓ

Poseu els *judiones* en remull la nit abans i l'endemà, escorreu-los i poseu-los en una cassola amb el llorer i cobriu-los amb aigua freda.

Quan arrenquin el bull, "espanteu-los" afegint-hi una mica d'aigua freda. Repetiu l'operació si cal i incorporeu-hi l'orella i el xoriço i deixeu-ho coure a foc molt suau durant unes tres hores, fins que els *judiones* siguin ben tendres.

Retireu l'orella i el xoriço, talleu-los a trossos i torneu-los a incorporar juntament amb la botifarra negra.

A part, prepareu un sofregit amb la ceba ben picada. Quan sigui transparent, retireu la paella del foc i afegiu-hi la farina i el pebre vermell. Incorporeu aquest sofregit a la cassola.

Piqueu al morter els alls, el julivert i quatre o cinc *judiones* cuits fins a obtenir una pasta. Afegiu-la també a la cassola i deixeu-ho coure tot plegat uns quinze minuts més, rectifiqueu de sal. Deixeu reposar el guisat una estona abans de servir-lo, i bon profit!

# JUDIONES AMB XORIÇO I ORELLA

**MIGAS**
**EL PA QUE ES CONVERTEIX EN UN AUTÈNTIC FESTÍ**

Les migas són un dels grans exemples de la cuina d'aprofitament. Amb un ingredient tan humil com el pa sec, la saviesa popular ha estat capaç de crear un plat contundent, saborós i extraordinàriament reconfortant.

N'hi ha moltes variants, repartides per bona part de la Península. Les que us presento aquí són les que sempre s'han fet a la meva família, originària de la província de Jaén. Són unes *migas* senzilles, fetes íntegrament a casa, que no tenen res a veure amb les preparacions mig elaborades que avui es poden trobar al mercat.

## INGREDIENTS

- Pa del dia abans (aproximadament mitja barra per persona)
- Aigua
- Sal
- Oli d'oliva
- Alls
- 1 pebrot verd per persona
- 1 tall de cansalada per persona
- 1 botifarró negre per persona
- 1 xoricet per persona

## PREPARACIÓ

Dos dies abans, deixeu assecar lleugerament el pa.

La vigília, esmicoleu-lo, esquitxeu-lo amb aigua salada i afegiu-hi una mica de pebre vermell i uns alls matxucats. Remeneu-ho bé perquè el pa quedi humit, però no xop, i deixeu-lo reposar tapat amb un drap, remenant-lo de tant en tant.

Quan sigui l'hora de cuinar, fregiu les carns i reserveu-les.

A la mateixa paella, amb només l'oli necessari, afegiu-hi el pa preparat i els alls. Coeu-ho a foc suau, remenant constantment amb una rasera perquè les *migas* quedin soltes, daurades i sense enganxar-se.

Quan hagin adquirit un bonic color daurat, serviu-les immediatament acompanyades de les carns.

Si les completeu amb una amanida de taronja, ceba tendra i olives negres —o, a l'estiu, amb uns grans de raïm o uns trossos de meló—, tindreu un àpat rodó.

Bon profit!

# MIGAS

**MONGETES AMB COSTELLA**
**QUAN LA SIMPLICITAT ES CONVERTEIX EN UNA DELÍCIA**

No sempre són els plats més elaborats els que deixen millor record. Sovint, les receptes més senzilles són les que ens fan venir més de gust repetir una vegada i una altra.

Les Mongetes amb Costella en són un magnífic exemple. Amb pocs ingredients i una preparació ben simple, ofereixen tot allò que esperem d'un bon plat de cassola: una carn tendra, un suquet espès i saborós i unes mongetes que gairebé es desfan a la boca. No cal res més.

És un plat contundent, ideal com a plat únic durant els mesos freds de l'any, d'aquells que conviden a asseure's a taula sense presses i a gaudir-ne fins a l'última cullerada.

## INGREDIENTS

• Costella de porc
• Mongetes cuites (millor si són de Santa Pau)
• Ceba
• Salsa de tomàquet
• Pebre negre
• Pebre vermell
• Canyella
• Oli d'oliva
• Aigua
• Sal

## PREPARACIÓ

Escalfeu una mica d'oli en una cassola i enrossiu-hi la costella, tallada a trossos i salpebrada, només fins que agafi color. Retireu-la i reserveu-la.

En el mateix oli sofregiu la ceba ben picada. Quan sigui ben daurada, afegiu-hi la salsa de tomàquet i deixeu-ho coure uns minuts.

Incorporeu-hi el pebre vermell, el pebre negre i un polsim de canyella. Torneu la costella a la cassola i remeneu-ho tot plegat.

Afegiu-hi aigua, sense arribar a cobrir completament la carn, i deixeu-ho coure a foc suau fins que la costella sigui gairebé tendra.

Incorporeu-hi les mongetes cuites i deixeu que el conjunt faci **xup-xup** uns deu minuts més, fins que els sabors s'hagin integrat i la salsa hagi agafat cos.

Rectifiqueu de sal i d'espècies si cal i serviu-ho ben calent.

Bon profit!

# MONGETES AMB COSTELLA

**MUSSAKA**
**UN RECORD INOBLIDABLE D'ATENES**

Entre els molts records que em vaig endur de la meva visita a Atenes, un dels més valuosos va ser un petit llibre de cuina tradicional grega. La mussaka que preparem a casa segueix, amb ben poques variacions, una de les seves receptes i, després de molts anys, continua essent una de les nostres preferides.

## INGREDIENTS

- 2 albergínies
- 2 patates
- 400 g de carn picada (preferentment de be, tot i que també pot ser de vedella)
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 3 tomàquets madurs (o un pot de puré de tomàquet)
- ½ got de vi negre
- ½ got de brou de carn
- Farigola seca
- Sal
- Pebre
- Formatge parmesà ratllat

### Per a la beixamel

- 50 g de farina
- 25 g de mantega
- 750 ml de llet
- Nou moscada
- Sal

## PREPARACIÓ

Talleu les albergínies a llesques fines, saleu-les i deixeu-les reposar una estona perquè perdin l'amargor. Eixugueu-les i fregiu-les lleugerament. Talleu també les patates a rodanxes fines i fregiu-les lleugerament. Reserveu-les.

Prepareu un sofregit amb la ceba i la pastanaga ben picades. Quan siguin tendres, afegiu-hi el tomàquet i deixeu-lo confitar.

En una altra paella daureu lleugerament la carn picada i incorporeu-la al sofregit. Afegiu-hi la farigola, el vi i el brou, i deixeu-ho coure fins que pràcticament s'hagi evaporat tot el líquid. Després prepareu una beixamel espessa amb la mantega, la farina, la llet, la sal i un polsim de nou moscada.

En una safata de forn disposeu una capa de patates, una d'albergínies, una de carn, una altra d'albergínies i una última capa de carn. Cobriu-ho tot amb la beixamel, empolvoreu-hi el parmesà ratllat i enforneu-ho uns vint minuts a 160 °C. Acabeu amb tres minuts de gratinador a 220 °C.

Bon profit!

# MUSSAKA

**OU TRENCAT**
**LA PROVA QUE LA SIMPLICITAT TAMBÉ POT SER EXTRAORDINÀRIA**

Pocs plats demostren tan bé que la bona cuina no necessita complicacions com els ous trencats, els populars *huevos rotos* que es poden trobar a tavernes i restaurants de bona part d'Espanya.

**INGREDIENTS:**

- Ou
- Patata
- Ceba
- Pernil
- Oli
- Sal

**PREPARACIÓ:**

La recepta no pot ser més senzilla: unes bones patates fregides, uns ous acabats de fer i, sovint, un acompanyament de pernil, xoriço o altres ingredients que n'enriqueixen el conjunt.

Però, com passa amb tants plats tradicionals, la qualitat del resultat depèn molt més del bon producte i del punt de cocció que no pas de la complexitat de l'elaboració.

El secret és ben conegut: els ous només s'han de trencar quan arriben a taula, deixant que el rovell es barregi amb les patates encara calentes.

Aquest és l'únic moment en què els ous trencats fan honor al seu nom... i també el més esperat pels qui seuen a taula.

És aquest gest tan senzill el que dóna nom al plat i el converteix en una recepta tan popular com irresistible.

Bon profit!

# OU TRENCAT

**PAPAS ARRUGADAS AMB MOJO PICÓN**
**UN CLÀSSIC DE LA GASTRONOMIA CANÀRIA**

Qualsevol persona que hagi visitat les Illes Canàries recordarà gairebé amb tota seguretat les Papas Arrugadas amb Mojo Picón, un dels plats més emblemàtics del seu receptari tradicional. Molts pensen que és impossible preparar-les fora de l'arxipèlag perquè aquí no disposem ni de la famosa *papa bonita* ni de la característica *pimienta picona*. Però, si hi pensem bé, també tenim unes magnífiques patates petites -les del Maresme són ideals- i bitxos secs excel·lents que permeten obtenir un resultat molt digne. Per això us animo a preparar a casa aquest plat tan senzill com saborós. Potser no serem a Tenerife ni a La Palma, però us asseguro que, quan les tasteu, hi tornareu per un instant.

**PAPAS ARRUGADAS**

**INGREDIENTS**
• 1 kg de patates petites
• Un bon grapat de sal
• Un tros de llimona
• Aigua

**PREPARACIÓ**
Renteu molt bé les patates i poseu-les en una olla amb la sal i el tros de llimona. Cobriu-les amb aigua sense sobrepassar-ne el nivell. Bulliu-les fins que siguin cuites. Escorreu-les, torneu-les al foc un parell de minuts i sacsegeu l'olla perquè s'assequin. Veureu com la pell comença a arrugar-se, que és el que dóna nom al plat.

Retireu la llimona i conserveu les patates tapades amb un drap fins al moment de servir-les. Es poden menjar acabades de fer, a temperatura ambient o, durant l'estiu, fins i tot fredes de la nevera.

**MOJO PICÓN**
**INGREDIENTS**
• 1 cabeça d'alls
• 2 bitxos secs
• 1 cullerada ben plena de comí
• 2 culleradetes de pebre vermell
• Un raig de vinagre
• Oli d'oliva
• Sal
• Aigua (opcional)

**ELABORACIÓ**
Matxuqueu al morter els alls, el comí, els bitxos i la sal fins a obtenir una pasta fina. Afegiu-hi el pebre vermell, el vinagre i l'oli, remenant-ho bé. Podeu ajustar les proporcions fins a trobar el punt de gust que més us agradi. Si preferiu una textura més cremosa, afegiu-hi un petit raig d'aigua i tritureu-ho amb la batedora. El mojo emulsionarà i quedarà molt més fi.

Bon profit!

# PAPAS ARRUGADAS CON MOJO PICÓN

**PATATES A LA RIOJANA**
**UN PLAT HUMIL QUE ESCALFA L'HIVERN**

Quan arriben els dies de fred intens, poques coses resulten tan reconfortants com un bon plat de cullera. Les Patates a la Riojana són un magnífic exemple d'aquella cuina popular que, amb ingredients senzills i assequibles, aconsegueix plats plens de sabor. Les patates, el xoriço i els pebrots xoricers formen una combinació tan modesta com encertada..

## INGREDIENTS

- Quatre patates mitjanes
- Un quart de xoriço fresc
- Dos o tres pebrots xoricers secs
- Una cabeça d'alls
- Una ceba
- Un parell de pebres de caiena
- Un parell de fulles de llorer
- Un pebrot verd Italià
- Oli
- Sal
- Aigua

## PREPARACIÓ

Partirem per la meitat els pebrots xoricers, els hi retirarem les llavors i seguidament els posarem a hidratar dins d'un recipient amb aigua calenta durant un poc més d'un quart d'hora. Pelarem la ceba i dos grans d'all i els picarem molt menuts, rentarem el pebrot verd i el partirem per la meitat, li retirarem les llavors i el tallarem a trossets petits i ho reservarem. Quan els pebrots xoricers estiguin hidratats els retirarem la carn raspant amb un ganivet i els reservarem, reservant també l'aigua d'haver-los hidratat.

Tallarem el xoriço a rodanxes d'un centímetre de gruix, pelarem i rentarem les patates i les tallarem en trossos ni molt grans ni molt petits. Comenceu el tall amb el ganivet i acabeu esqueixant les patates. Així deixaran anar part del seu midó durant la cocció i el brou quedarà naturalment espès.

Posarem una cassola amb oli al foc, i quan l'oli estigui calent tirarem els alls la ceba picats i deixarem que es sofregeixi una estoneta. Després afegirem el pebrot verd i ho deixarem fer una estoneta més, afegint a continuació la resta de grans d'all sense pelar i amb un tall al mig, el llorer i els pebres de caiena, deixant que tot junt es faci una estoneta més. Tot seguit afegirem a l'olla la carn de les nyores, remenarem bé i incorporarem el xoriço tallat i una mica després hi afegirem les patates, remenant-ho tot i deixant que durant una estoneta es vulguin començar a fregir. Afegirem a l'olla l'aigua d'haver hidratat els pebrots xoricers i, si cal, acabarem de cobrir les patates amb més aigua, corregirem de sal i deixarem que cogui a foc mitjà durant cosa d'una mitja horeta.

Quan veiem que les patates ja estan ben cuites serà el moment d'apagar el foc. Serviu-lo ben calent i, si pot ser, acompanyat d'un bon vi negre de la Rioja. Pocs maridatges li escauen millor.

# PATATES A LA RIOJANA

**PATATES HASSELBACK**
**UNA RECEPTA SUECA TAN SENZILLA COM ESPECTACULAR**

Hi ha plats que sorprenen molt més pel seu aspecte que no pas per la dificultat de preparar-los. Les Patates Hasselback en són un magnífic exemple.

Van néixer a Suècia, al restaurant Hasselbacken d'Estocolm, a mitjan segle passat, i ben aviat es van popularitzar arreu del món. El seu secret consisteix a practicar una sèrie de talls molt fins sense arribar a separar les rodanxes, de manera que, durant la cocció, la patata s'obre com un ventall i queda cruixent per fora i tendra per dins.

Entre els talls s'hi poden afegir tota mena d'ingredients. Aquesta és una de les versions que més ens agraden a casa: amb cansalada viada fumada, formatge i mantega, una combinació senzilla que converteix una humil patata en un plat tan vistós com deliciós.

**INGREDIENTS**

- 4 patates grosses, preferiblement allargades
- 150 g de cansalada viada fumada a làmines fines
- 100 g de formatge que fongui bé (Emmental, Gouda o similar)
- 50 g de mantega
- 2 grans d'all
- Oli d'oliva
- Farigola o romaní (opcional)
- Pebre negre
- Sal

**PREPARACIÓ**

Renteu molt bé les patates sense pelar-les.

Per tallar-les sense arribar fins al fons, col·loqueu-les entre dos bastonets xinesos o dues culleres de fusta. D'aquesta manera el ganivet toparà amb els bastonets i totes les rodanxes quedaran unides per la base.

Preescalfeu el forn a 200 °C, i mentre s’escalfa, foneu la mantega i barregeu-la amb els alls ben picats, un raig d'oli d'oliva, una mica de pebre i, si us agrada, unes fulles de farigola o de romaní ben trinxades, i pinteu generosament les patates amb aquesta barreja, procurant que també penetri entre els talls.

Introduïu petites tires de cansalada i de formatge entre algunes de les làmines, sense omplir-les totes perquè la patata pugui obrir-se durant la cocció. Enforneu-les durant uns 50 o 60 minuts. A mitja cocció torneu-les a pintar amb una mica més de mantega fosa.

Quan siguin ben tendres i les vores apareguin daurades i cruixents, retireu-les del forn i serviu-les immediatament. Poden acompanyar un plat de carn o, simplement, constituir un magnífic sopar amb una bona amanida.

Bon profit!

# PATATES HASSELBACK

**PATATES REVOLCONAS**
**UNA DESCOBERTA BEN AGRADABLE**

Hi ha receptes que entren a casa gràcies a la família, als amics o als viatges. Aquesta hi va arribar d'una manera ben diferent.

La vaig descobrir arran d'una conversa amb la Mery, conductora d'un programa de televisió en què col·laboro parlant d'història local. En comentar-li que estava preparant aquest receptari, em va recomanar aquestes Patates Revolconas, un dels plats més populars de la cuina tradicional castellana.

No vaig trigar gaire a preparar-les i vaig entendre de seguida per què són tan apreciades. Amb uns ingredients ben senzills —patates, all, pebre vermell i cansalada— s'obté un plat ple de sabor, ideal tant com a entrant com per acompanyar carns a la brasa.

**INGREDIENTS:**

• Quatre patates mitjanes
• Tres unces de cansalada en un bloc
• Un parell de fulles de llorer
• Sis grans d'all
• Una cullerada sopera de pebre vermell dolç
• Una culleradeta de pebre vermell picant
• Oli d'oliva
• Sal

**PREPARACIÓ:**

Pelarem les patates i les posarem a coure en aigua amb llorer i sal, i mentrestant saltarem la cansalada trossejada. Hem de tallar la cansalada a talls d'aproximadament un parell de centímetres de gruix i col·locar-los "drets" a la paella, és a dir, amb la pell cap avall.

Els deixarem fregir a foc baix al voltant d'uns vint minuts, vigilant que no es tombin i observant com van apareixent les característiques bombolles a tota la pell. Transcorregut aquest temps (o quan veiem que la pell ja està totalment coberta de bombolles), canviarem a foc viu i els tombarem i anirem donant la volta per acabar de fregir-los bé per cada costat. Un cop fets, els traurem de la paella i els reservarem.

Quan les patates estiguin cuites, les escorrerem molt bé fins que no tinguin gens de líquid.

A la mateixa paella on hem saltat la cansalada posarem els alls picats, afegint una mica d'oli si cal, i quan es comencin a daurar retirarem la paella de foc, posarem el pebre vermell i al moment, sense deixar que el pebre es cremi, posarem les patates cuites i remenarem bé.

Tornarem la paella al foc i anirem remenant i picant les patates amb l'escumadora perquè es vagin esmicolant mentre van agafant el gust de l'oliet d'haver fet la cansalada, de l'all i del pebre vermell. Tasteu-les i rectifiqueu de sal si cal.

Aquestes patates les durem a taula calentes i amb els trossos de cansalada pel damunt, i tindran encara millor presència si les servim en cassoletes individuals.

# PATATES REVOLCONAS

**PATLICAN KÖFTESİ**
**UNS DELICIOSOS *MEZZE* TURCS**

Si ens hi fixem bé, les cuines de l'altra banda de la Mediterrània comparteixen amb la nostra molts més ingredients dels que, d'entrada, podríem pensar. Albergínies, cebes, alls, julivert, oli d'oliva... són productes habituals tant a les nostres cuines com a les de la Mediterrània oriental. La diferència no rau tant en els ingredients com en la manera de combinar-los. Fruit d'una tradició culinària desenvolupada al llarg de segles, la cuina turca ha sabut crear un receptari extraordinàriament ric i variat, hereu de les nombroses civilitzacions que han deixat la seva empremta en aquelles terres.

D'entre els nombrosíssims *mezze* -els petits entrants tan característics de la seva gastronomía-, avui us presento els Patlıcan Köftesi, unes delicioses croquetes d'albergínia que, malgrat la seva aparença discreta, amaguen un sabor realment sorprenent. La primera vegada que les vàrem preparar a casa ens van agradar tant que ben aviat van passar a formar part del nostre receptari habitual. Espero que a vosaltres us passi el mateix.

**INGREDIENTS**

- Un parell d'albergínies
- Una ceba
- Dues llesques de pa
- Tres grans d'all
- Un ou
- Dues cullerades curulles de farina
- Un bon grapat de formatge ratllat
- Un grapat de julivert picat
- Pebre negre
- Pa ratllat
- Oli per fregir
- Sal

**PREPARACIÓ**

Escaliveu les albergínies i deixeu-les refredar. Quan siguin fredes, peleu-les tal com faríeu si preparéssiu una escalibada i després poseu-les en un bol juntament amb el pa lleugerament remullat, el formatge ratllat, la farina, l'ou, la sal i el pebre. Barregeu-ho bé i, si cal, doneu-hi un parell de tocs de batedora perquè el conjunt quedi ben homogeni.

Afegiu-hi la ceba, els alls i el julivert, tot ben picat, i remeneu fins a obtenir una massa lleugerament granelluda. Fet això, tapeu el bol i deixeu-lo reposar a la nevera almenys un parell d'hores perquè la massa agafi consistència. Passat aquest temps, formeu porcions de la mida d'una mandonguilla, passeu-les pel pa ratllat, aixafeu-les lleugerament amb les mans i fregiu-les en oli abundant fins que quedin ben daurades. Serviu-les acabades de fer. Són excel·lents tant soles com acompanyades d'una salsa de iogurt o d'una amanida.

Bon profit!

# PATLIKAN KÖFTESI

**RAOLES D'ENDÍVIA**
**ELS MENORQUINS FAN MERAVELLES AMB QUALSEVOL COSA**

La cuina menorquina té una virtut admirable: sap convertir els ingredients més humils en plats plens de sabor. Aquestes Raoles d'Endívia en són una magnífica mostra. A Menorca anomenen *endívia* tant la que nosaltres coneixem amb aquest nom com l'escarola, i aprofiten fins i tot les fulles més verdes, que sovint descartem quan preparem una amanida. Amb ben poca cosa -una mica de farina, ous, all i julivert- elaboren unes delicioses raoles que poden servir-se com a entrant, com a guarnició o formar part d'un bon pica-pica.

Són senzilles, econòmiques i, a més, ens permeten aprofitar aquelles fulles d'escarola que massa sovint acaben al cubell de les deixalles. Un motiu més per incorporar-les al nostre receptari.

**INGREDIENTS**

• 200 g de fulles d'escarola (preferiblement les més verdes)
• 2 grans d'all
• 2 ous
• 2 o 3 cullerades ben plenes de farina
• 1 culleradeta de llevat químic
• Un ramet de julivert
• Sal
• Pebre negre
• Oli per fregir
• Un raig de llet (opcional)

**PREPARACIÓ**

Renteu i escorreu molt bé l'escarola. Empolvoreu-la amb una mica de sal i deixeu-la reposar una estona perquè perdi part de l'aigua.

Premeu-la després amb les mans fins que quedi ben escorreguda. Aquest pas és important, ja que una massa massa humida podria desfer-se durant la fregida.

Piqueu l'escarola ben menuda i barregeu-la amb els alls i el julivert també ben picats. Afegiu-hi la farina, el llevat, els ous batuts i el pebre, i remeneu-ho fins a obtenir una massa homogènia. Deixeu-la reposar entre quinze i trenta minuts.

Escalfeu abundant oli en una paella. Abans de començar, fregiu una primera raola de prova per comprovar el punt de sal i la consistència de la massa. Si fos massa clara, afegiu-hi una mica més de farina; si, per contra, quedés massa espessa, corregiu-la amb un petit raig de llet.

Amb una cullera, aneu dipositant porcions de massa dins l'oli ben calent i fregiu-les fins que siguin ben daurades per tots dos costats. Després, retireu-les i deixeu-les escórrer damunt paper absorbent abans de servir-les.

Bon profit!

# RAOLES D'ENDÍVIA

**TARTIFLETTE**
**TALMENT COM SI DINÉSSIM ALS PEUS DEL MONT BLANC**

Fa temps que sentíem parlar de la Tartiflette, però no va ser fins que un supermercat proper va posar a la venda el formatge Reblochon que ens vam decidir a preparar-la. Només l'hem feta una vegada, perquè aquest formatge no és fàcil de trobar a la nostra comarca, però n'hem conservat un record magnífic.

Es tracta d'un dels plats més representatius de la cuina de la Savoia francesa. Tot i que s'inspira en preparacions tradicionals molt més antigues, la recepta actual va ser popularitzada pels productors del formatge Reblochon per donar a conèixer aquest excel·lent producte de la regió.

El resultat és un plat contundent, ideal per als dies més freds de l'any, en què unes senzilles patates, la ceba, el bacó i un bon formatge es combinen per crear una recepta d'una sorprenent harmonia.

## INGREDIENTS

- 500 g de patates
- 150 g de bacó
- 1 formatge Reblochon (uns 250 g)
- 1 ceba mitjana tallada en juliana
- 2 cullerades de nata líquida
- Un raig de vi blanc sec (opcional)
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre

## PREPARACIÓ

Bulliu les patates, pelades i tallades a rodanxes d'un centímetre aproximadament, en aigua amb sal. Quan siguin cuites, escorreu-les i reserveu-les. Mentrestant, sofregiu el bacó en una paella amb l'oli. Quan comenci a daurar-se, afegiu-hi la ceba i deixeu-la coure a foc mitjà fins que sigui ben tendra.

En una cassola o safata que pugui anar al forn, disposeu una capa de patates i empolvoreu-les lleugerament amb pebre. Cobriu-les amb la barreja de ceba i bacó. Si ho preferiu, podeu fer dues capes més fines en lloc d'una de sola.

Repartiu-hi la nata líquida i, opcionalment, un petit raig de vi blanc, i a continuación talleu el formatge horitzontalment per la meitat i, després, cada meitat en dos trossos. Col·loqueu-los damunt la preparació amb l'escorça mirant cap amunt, cobrint tota la superfície.

Enforneu-ho a 180 °C durant uns 20 o 25 minuts, fins que el formatge sigui ben fos i comenci a daurar-se. Després serviu la Tartiflette ben calenta, acompanyada, si us ve de gust, d'un bon vi blanc o d'un vi negre jove.

Bon profit!

# TARTIFLETTE

**TUMBET MALLORQUÍ**
**L'HORTA MEDITERRÀNIA PORTADA A TAULA**

El Tumbet és un dels grans clàssics de la cuina mallorquina. Amb ingredients tan humils com les patates, les albergínies, els pebrots, els carbassons i el tomàquet, aconsegueix un resultat ple de sabor que demostra, una vegada més, que la cuina mediterrània no necessita gaire més per crear autèntiques meravelles.

És un plat estretament emparentat amb altres preparacions tradicionals com la samfaina catalana, el pisto manxec, la ratatouille francesa o l'İmam Bayıldı turc. Totes comparteixen la mateixa filosofia: aprofitar el millor que ofereix l'horta en cada temporada.

Es pot servir com a plat principal o com a excel·lent acompanyament de carns i peixos, però, per si sol, ja constitueix un àpat complet, saludable i extraordinàriament saborós.

## INGREDIENTS

• 1 albergínia per persona
• 1 patata per persona
• 1 pebrot verd per persona
• 1 carbassó per persona
• 1 ceba
• Uns 250 g de tomàquets madurs per persona
• All
• Julivert
• Oli d'oliva
• Sal

## PREPARACIÓ

Talleu les albergínies a rodanxes d'un dit de gruix, saleu-les i deixeu-les reposar una estona perquè perdin l'amargor. Mentrestant, peleu les patates, talleu-les també a rodanxes i fregiu-les en abundant oli. Reserveu-les.

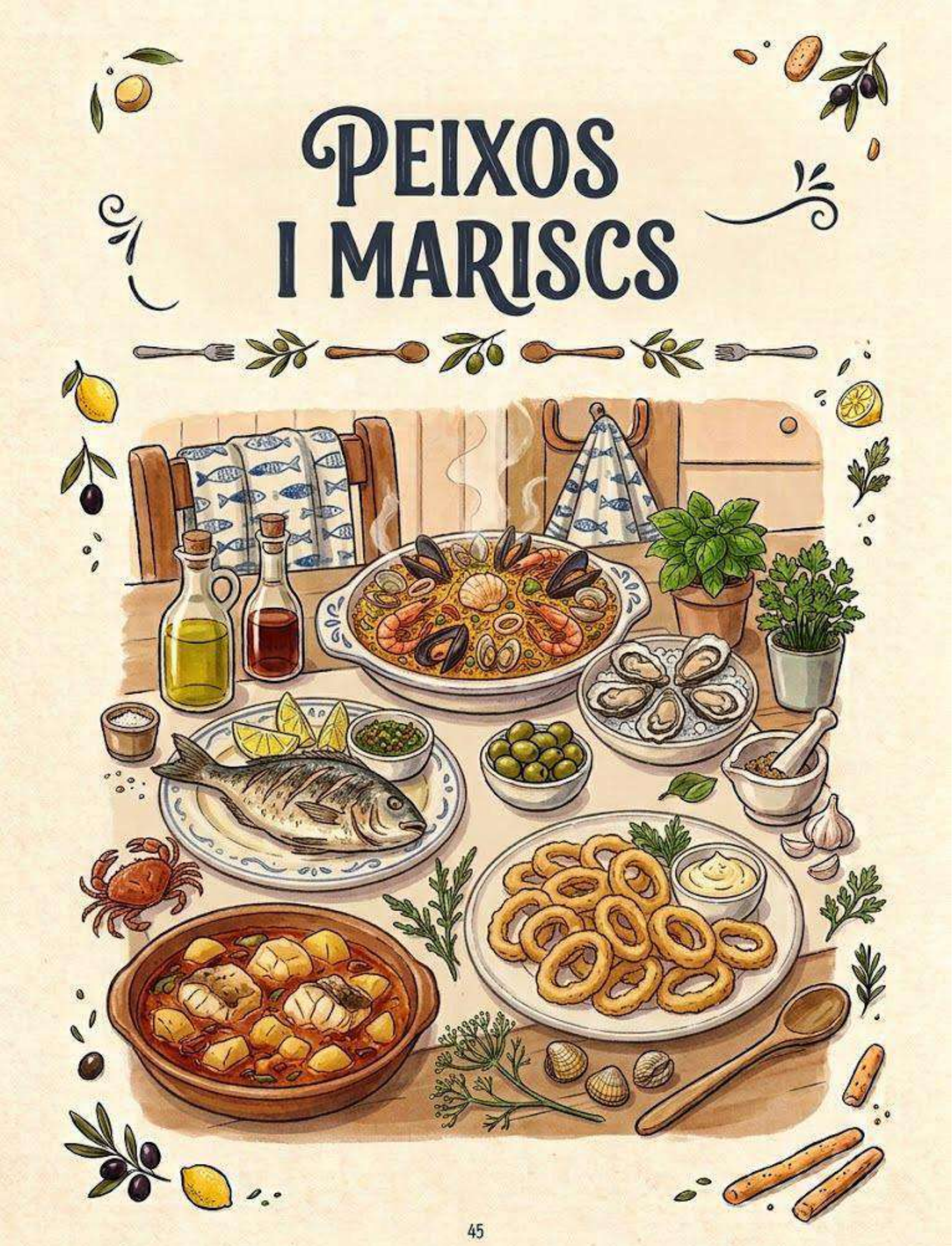
En el mateix oli fregiu successivament les albergínies, els pebrots tallats a trossos regulars i els carbassons a rodanxes. Reserveu cada ingredient a mesura que estigui cuit i després retireu una part de l'oli de la paella i prepareu-hi una salsa amb la ceba tallada en juliana i els tomàquets ratllats. Deixeu-la coure a foc suau fins que quedi ben confitada i lleugerament espessa.

En una cassola o safata que pugui anar al forn, esteneu una primera capa de salsa de tomàquet. Al damunt disposeu, per aquest ordre, les patates, els pebrots, les albergínies i els carbassons.

Fet això, cobriu-ho amb la resta de la salsa, empolvoreu-hi generosament una picada d'all i julivert i enforneu-ho uns quinze o vint minuts perquè tots els sabors s'acabin d'integrar. Després, serviu-lo ben calent, tot i que també és deliciós a temperatura ambient.

Bon profit!

# TUMBET MALLORQUÍ


PEIXOS
I MARISCS
45

**ALLIPEBRE**
**UN DELS GRANS CLÀSSICS DE LA CUINA VALENCIANA**

Quan es parla d'un bon Allipebre, de seguida ens vénen al cap els extraordinaris guisats d'anguila que es preparen als voltants de l'Albufera de València, l'Estany de Cullera, la ribera del Xúquer o, ja més a prop de casa nostra, al Delta de l'Ebre.

L'anguila no és un peix gaire habitual a les nostres peixateries i, precisament per això, quan tenim la sort de trobar-ne val la pena aprofitar l'ocasió. La seva carn és fina, gustosa i extraordinàriament adequada per a aquest guisat tradicional que, amb pocs ingredients, aconsegueix un resultat senzillament magnífic.

Si un dia en trobeu a la venda, no ho dubteu. Emporteu-vos-en cap a casa i prepareu aquest allipebre. Segurament entendreu per què continua essent un dels plats més emblemàtics de la gastronomia valenciana.

## INGREDIENTS

• 1 kg d'anguiles
• 2 patates grosses
• 1 cabeça d'alls
• 1 bitxo sec
• Un bon grapat de pinyons
• 1 llesca de pa
• Julivert
• Pebre vermell dolç
• 1 fulla de llorer
• Oli d'oliva
• Aigua
• Sal

## PREPARACIÓ

Netegeu les anguiles traient-ne el cap i les vísceres. Renteu-les bé i talleu-les a trossos regulars. Després escalfeu un bon raig d'oli en una cassola i fregiu-hi la llesca de pa fins que sigui ben daurada i reserveu-la. En el mateix oli sofregiu la meitat dels alls, sense pelar i amb un petit tall al mig. Quan comencin a enrossir-se, afegiu-hi el pebre vermell i, immediatament, l'aigua, la fulla de llorer, el bitxo i la sal. Després incorporeu-hi les patates esqueixades i deixeu-les coure fins que siguin gairebé tendres, i després afegiu els trossos d'anguila.

Mentrestant, prepareu una picada amb la resta dels alls, pelats i crus, els pinyons, el pa fregit i el julivert. Deixateu-la amb una mica del brou de la cassola i afegiu-la al guisat.
Deixeu-ho coure uns minuts més, fins que les patates siguin al punt i la salsa hagi quedat ben lligada i serviu-lo ben calent…. I no us oblideu de portar un bon tros de pa a taula: el suquet s'ho mereix.

Bon profit!

# ALLIPEBRE

**ALLIPEBRE DE RAJADA**
**UNA DELICIOSA ALTERNATIVA A L'ALLIPEBRE D'ANGUILA**

Quan pensem en un bon allipebre, gairebé sempre ens ve al cap el clàssic guisat d'anguila valencià. Tanmateix, al Delta de l'Ebre vaig descobrir que aquesta recepta també es prepara tradicionalment amb **rajada**, o escrita, i el resultat em va sorprendre molt gratament.

La rajada és un peix molt més fàcil de trobar que l'anguila i, gràcies a la seva carn fina i gelatinosa, dóna lloc a un guisat tan saborós que ben aviat entendreu per què aquesta versió també compta amb nombrosos partidaris.

La preparació és pràcticament la mateixa que la de l'allipebre d'anguila, però el resultat té una personalitat pròpia. Si us agraden els plats de cullera i els bons suquets, aquesta recepta us conquistarà.

## INGREDIENTS

- Uns bons talls de rajada
- 2 patates grosses
- 1 cabeça d'alls
- 1 bitxo sec
- Un bon grapat de pinyons
- 1 llesca de pa
- Julivert
- Pebre vermell dolç
- 1 fulla de llorer
- Oli d'oliva
- Aigua
- Sal

## PREPARACIÓ

Talleu la rajada a trossos regulars.

Escalfeu un bon raig d'oli en una cassola i fregiu-hi la llesca de pa fins que sigui ben daurada i reserveu-la. Després, en el mateix oli sofregiu la meitat dels alls, sense pelar i amb un petit tall. Quan comencin a enrossir-se, afegiu-hi el pebre vermell i, tot seguit, l'aigua, la fulla de llorer, el bitxo i la sal.

Incorporeu-hi les patates esqueixades i deixeu-les coure fins que siguin gairebé tendresi llavors afegiu els trossos de rajada.

Mentrestant, prepareu una picada amb la resta dels alls, pelats i crus, els pinyons, el pa fregit i el julivert. Deixateu-la amb una mica del brou de la cassola i incorporeu-la al guisat, deixant-ho coure uns minuts més, fins que les patates siguin ben cuites, la rajada estigui al punt i la salsa hagi quedat ben lligada.

Un altre dia podeu provar de fer el mateix amb turbot… I ja em direu!

Bon profit!

# ALLIPEBRE DE RAJADA

**BACALHAU À BRÁS**
**UN RECORD GASTRONÒMIC DE LISBOA**

Durant un viatge a Lisboa vaig descobrir un dels plats més populars de la cuina portuguesa: el Bacalhau à Brás. Ja sabia que els portuguesos senten una autèntica devoció pel bacallà, però fins que no vaig tastar aquesta recepta no vaig entendre fins a quin punt saben convertir un ingredient tan senzill en un plat extraordinari.

Es diu que a Portugal hi ha una recepta de bacallà per a cada dia de l'any. No sé si és cert, però sí que puc assegurar que aquesta és una de les més conegudes i apreciades. La combinació de bacallà esqueixat, patates, ceba i ous, tan simple en aparença, dóna lloc a un conjunt sorprenentment saborós i d'una gran delicadesa.

Des d'aquell viatge, el Bacalhau à Brás ha passat a formar part del nostre receptari i continua transportant-nos, cada vegada que el preparem, als carrers i tavernes de la capital portuguesa.

## INGREDIENTS

• 400 g de bacallà dessalat i esqueixat
• 2 cebes mitjanes
• 4 ous
• 300 g de patates
• Oli d'oliva
• Julivert fresc
• Un grapat d'olives negres
• Pebre negre

## PREPARACIÓ

Peleu les patates i talleu-les en tires molt fines, semblants a unes patates palla. Fregiu-les en abundant oli fins que siguin daurades però encara tendres. Escorreu-les sobre paper absorbent i reserveu-les.

Talleu la ceba en rodanxes fines i sofregiu-la a foc suau fins que quedi tendra i lleugerament transparent, sense deixar que agafi color. Escorreu-la si ha deixat massa oli i reserveu-la.

En un bol prou gran, bateu els ous i afegiu-hi el bacallà esqueixat, la ceba i les patates. Remeneu-ho suaument perquè tots els ingredients quedin ben impregnats.

Aboqueu la barreja en una paella a foc mitjà i remeneu sense parar amb una cullera de fusta fins que l'ou qualli, però conservi una textura cremosa. És important no coure'l en excés.

Empolvoreu-hi el julivert ben picat i serviu-ho guarnit amb unes olives negres.
Tal com és costum a Portugal, aquest plat admet molt bé la companyia d'un bon vi negre.

Bon profit!

# BACALHAU À BRAS

**BACALLÀ DE DIVENDRES SANT**
**UNA TRADICIÓ QUE PASSA DE GENERACIÓ EN GENERACIÓ**

A casa sempre hem procurat mantenir vives les tradicions gastronòmiques del nostre país. Per això, el Divendres Sant, a taula no hi acostuma a faltar mai el bacallà. Cada família té la seva recepta, transmesa de mares a filles, d'àvies a nétes, i cadascú està convençut -amb tota la raó del món- que la de casa seva és la millor. A casa nostra, aquest plat el prepara sempre la meva dona. El va aprendre de la seva mare, que al seu torn l'havia après de l'àvia. És una recepta familiar que ha anat passant de generació en generació i que nosaltres continuem preparant amb la mateixa il·lusió.

## INGREDIENTS

• Morro de bacallà dessalat
• Pèsols
• Carxofes
• 2 o 3 ous
• Panses
• Pinyons
• Cigrons cuits
• Oli d'oliva

### Per a la picada

• 4 o 5 grans d'all
• Un pot de salsa de tomàquet
• Pebre negre
• Pebre vermell dolç
• Un grapat d'ametlles torrades
• Julivert
• Sal
• Un raig de conyac

## PREPARACIÓ

Bulliu per separat els pèsols, les carxofes -prèviament netes i tallades en quatre trossos- i els ous. Quan les carxofes siguin cuites, enfarineu-les lleugerament, fregiu-les i reserveu-les. Després prepareu una picada al morter amb els alls, les ametlles, el julivert, els pebres i un polsim de sal. Afegiu-hi la salsa de tomàquet i un raig de conyac fins a obtenir una barreja ben homogènia, i quan ja la teniu, poseu un bon raig d'oli en una cassola. Quan sigui ben calent, aboqueu-hi la picada de cop. Sentireu el característic "xufff!" que anuncia l'inici del guisat. Aneu amb compte amb les esquitxades.

Doneu-hi un parell de voltes i incorporeu-hi els pèsols, les panses i els pinyons. Quan arrenqui el bull, afegiu-hi els talls de bacallà, lleugerament enfarinats i coeu-ho a foc suau, amb la cassola tapada. Si el suc s'espesseix massa, podeu afegir-hi una mica de l'aigua de bullir els pèsols.

Quan el bacallà sigui gairebé al punt, incorporeu-hi els cigrons, deixeu-los coure uns minuts perquè s'integrin amb la resta d'ingredients, i just abans d'apagar el foc, distribuïu pel damunt les carxofes fregides i els ous durs tallats per la meitat, i… Bon profit!

# BACALLÀ DE DIVENDRES SANT

## CALDERETA DE LLAMÀNTOL
## EL RECORD D'UNA LLAGOSTA MENORQUINA

La primera vegada que vam tastar una autèntica caldereta de llagosta va ser a Fornells, a Menorca. Ens va agradar tant que, en tornar a casa, vam voler reproduir-la. Com que la llagosta no sempre és fàcil de trobar, la vam preparar amb llamàntol, que hi dona un resultat excel·lent.

És un plat de festa que demana una mica de dedicació, però la recompensa és una salsa extraordinària que converteix un bon tros de pa en una autèntica delícia.

### INGREDIENTS

**Per a la caldereta**
- 1 llamàntol per persona
- 1 litre de fumet de peix
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

**Per al sofregit**
- 2 cebes de Figueres
- ½ pebrot vermell
- 1 pebrot verd petit
- 2 grans d'all
- 2 o 3 tomàquets ratllats
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç

**Per a la picada**
- 1 gra d'all
- Julivert
- El corall del llamàntol
- Un grapat d'ametlles i d'avellanes torrades
- 1 gotet de conyac
- Llesques fines de pa sec

### PREPARACIÓ

Separeu el cap del llamàntol, talleu la cua a rodelles i reserveu el corall. Després, saltegeu els trossos de llamàntol amb una mica d'oli durant cinc minuts i reserveu-los.
En el mateix oli prepareu un sofregit amb la ceba, els alls, els pebrots i el tomàquet.

Afegiu-hi el pebre vermell i deixeu-lo confitar. Tritureu-lo fins a obtenir una salsa ben fina.

Torneu-la a la cassola, incorporeu-hi el llamàntol i cobriu-ho amb el fumet. Deixeu-ho bullir suaument uns deu minuts. Mentrestant, prepareu una picada amb el corall, l'all, el julivert, les ametlles, les avellanes i el conyac. Afegiu-la a la cassola i deixeu coure cinc minuts més.

Deixeu reposar la caldereta unes hores, o millor encara d'un dia per l'altre i escalfeu-la suaument abans de servir-la i acompanyeu-la amb llesques de pa sec per sucar la salsa.

Bon profit!

# CALDERETA DE LLAMÀNTOL

**PAGRE AL FORN**
**UN PEIX QUE VAL LA PENA DESCOBRIR**

Fa uns anys era un peix poc habitual a les nostres peixateries. Avui, en canvi, el pagre és força fàcil de trobar i s'ha convertit en una magnífica alternativa per a qui vulgui descobrir nous sabors sense haver de recórrer a espècies més exclusives.

La primera vegada que el vaig cuinar vaig optar per la preparació més senzilla possible. Quan es descobreix un peix nou, el millor és no disfressar-ne el gust amb salses massa elaborades. Fet al forn, damunt un llit de patata, ceba, pebrot i tomàquet lleugerament sofregits, permet apreciar tota la qualitat de la seva carn, fina, sucosa i molt saborosa.

## INGREDIENTS

- 1 pagre d'uns 800 g
- 2 patates
- 1 ceba
- 1 pebrot verd
- 2 tomàquets madurs
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre
- Cibulet picat

## PREPARACIÓ

Talleu les patates a rodanxes fines i fregiu-les lleugerament. Feu el mateix amb la ceba, el pebrot i el tomàquet, deixant-los només mig cuits.

Disposeu totes les verdures en una safata de forn formant un llit uniforme i col·loqueu-hi el pagre al damunt, salpebrat.

Enforneu-lo a 180 °C durant uns vint o vint-i-cinc minuts, segons la mida del peix.

Empolvoreu-lo amb una mica de cibulet picat just abans de servir.

Acompanyat d'un bon vi blanc ben fresc, és una manera excel·lent de descobrir aquest magnífic peix.

Bon profit!

# PAGRE AL FORN

**MAIRES A L'ALL CREMAT**
**LA CUINA MARINERA DE VILANOVA**

Guardo un record entranyable dels estius que passava de petit a Vilanova i la Geltrú, a casa d'uns familiars. Mentre els meus pares encara treballaven, jo descobria la platja de Ribes Roges i, sense adonar-me'n, també una cuina marinera que amb els anys he après a valorar encara més.

Aquest plat n'és un bon exemple. Amb unes senzilles maires, un dels peixos més humils de les nostres peixateries, la saviesa popular ha creat una recepta plena de sabor. És una demostració més que la bona cuina no depèn del preu dels ingredients, sinó de la manera de cuinar-les.

## INGREDIENTS

• 6 maires netes
• 6 grans d'all
• 2 tomàquets madurs
• 2 patates mitjanes
• 1 llesca de pa torrat
• Fumet de peix
• Oli d'oliva verge
• Un raig de conyac
• Pebre vermell dolç
• Julivert
• Sal

## PREPARACIÓ

Daureu els alls en una cassola amb oli, sense deixar que es cremin. Reserveu-los.

Prepareu una picada amb els alls, el pa torrat sucat amb conyac, el pebre vermell i una mica de sal.

En el mateix oli fregiu lleugerament les patates tallades a rodanxes. Afegiu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-lo coure uns minuts.

Incorporeu la picada, cobriu-ho amb fumet i deixeu coure fins que les patates siguin gairebé tendres.

Col·loqueu les maires damunt les patates, afegiu-hi una mica més de fumet, sense arribar a cobrir el peix, tapeu la cassola i deixeu-ho coure suaument uns minuts, sacsejant-la de tant en tant.

Acabeu la cocció amb cinc minuts de gratinador.

Empolvoreu-hi una mica de julivert picat i serviu-ho ben calent, acompanyat, si us ve de gust, d'un bon vi blanc del Penedès.

Bon profit!

# MAIRES A L'ALL CREMAT

**MARMITAKO DE LLUÇ**
**UN CLÀSSIC DE LA CUINA BASCA**

Quan pensem en la gastronomia basca, un dels primers plats que ens ve al cap és el marmitako. Avui gairebé tothom l'associa al bonítol del nord, però en els seus orígens era un guisat senzill que els pescadors preparaven amb el peix que tenien a mà.

Aquesta versió, feta amb lluç, respecta aquell esperit. El resultat és un plat saborós i reconfortant que demostra que, més enllà de l'espècie de peix, el secret del marmitako continua essent un bon sofregit, unes patates esqueixades i una cocció pausada.

## INGREDIENTS

• 1 ceba
• 2 grans d'all
• Julivert
• ½ llauna de tomàquet triturat
• 1 culleradeta i mitja de pebre vermell dolç
• 1 culleradeta de pebre vermell picant
• 2 patates grosses
• ½ lluç, a talls o filets
• Unes llesques de pa torrat
• ½ litre d'aigua
• Oli d'oliva
• Sal

## PREPARACIÓ

En una cassola escalfeu una mica d'oli i sofregiu-hi els alls i la ceba ben picada.

Quan la ceba sigui ben tendra, afegiu-hi el julivert. Retireu breument la cassola del foc, incorporeu-hi els pebres vermells i, tot seguit, el tomàquet. Torneu-la al foc i deixeu que el sofregit es confiti uns minuts.

Afegiu-hi les patates pelades i esqueixades a trossos irregulars. Doneu-los un parell de voltes i cobriu-les amb l'aigua.

Quan les patates siguin gairebé cuites, incorporeu-hi el lluç i deixeu-lo coure només els minuts necessaris.

Just abans de servir, afegiu les llesques de pa torrat perquè s'impregnin del suc.

Serviu el marmitako ben calent.

Bon profit!

# MARMITAKO

**ÒPERA**
**LA SARSUELA EN DIA DE FESTA**

Per una curiosa ironia de l'ordre alfabètic, aquesta recepta apareix abans que la Sarsuela**,** quan en realitat n'és una magnífica evolució. L'Òpera no és res més que una sarsuela de peix i marisc enriquida amb un llamàntol, un detall que la converteix en un plat digne de les grans celebracions.

A casa ens agrada tant l'òpera musical com aquesta altra òpera gastronòmica. Totes dues comparteixen una mateixa virtut: quan són bones, es converteixen en un espectacle difícil d'oblidar.

## INGREDIENTS

• 1 llamàntol
• 8 gambes
• 6 escamarlans
• 4 cuetes de rap
• 2 filets o rodanxes de lluç
• 2 calamars
• ½ kg de musclos de roca
• ½ kg de cloïsses
• 6 grans d'all
• Julivert picat
• 1 tassa i mitja de puré de tomàquet
• Un bon raig de conyac
• Pebre negre
• 2 cullerades curulles de Maizena
• 1 gotet d'aigua
• Oli d'oliva

## PREPARACIÓ

Partiu el llamàntol per la meitat. Netegeu el peix i el marisc, talleu els calamars a rodanxes i deixeu les cloïsses una estona en aigua amb sal perquè deixin anar la sorra. Obriu també els musclos amb una mica d'aigua. Retireu una de les closques i reserveu-los juntament amb el suc de la cocció.

En una cassola amb una mica d'oli, saltegeu breument les gambes, els escamarlans i el llamàntol. Reserveu-los, i en el mateix oli daureu els alls laminats i afegiu-hi el puré de tomàquet. Quan estigui ben confitat, incorporeu-hi els calamars, les gambes, els escamarlans, les cloïsses i el llamàntol.

Afegiu-hi el julivert, el conyac, el suc dels musclos i la Maizena desfeta amb el gotet d'aigua. Quan arrenqui el bull, abaixeu el foc i incorporeu-hi el lluç, el rap i els musclos.

Quan el peix sigui cuit, tapeu la cassola, apagueu el foc i porteu-la a taula ben tapada, destapant-la davant dels comensals: l'aroma que s'escapa en aquell instant forma part del mateix espectacle.

Bon profit!

# ÒPERA

**POP A LA GALLEGA**
**UN POP FET COM CAL**

Ara fa uns anys, durant un viatge a les Rías Altas, vam aprendre aquesta manera de preparar el pop. És una recepta senzilla, però amb un secret fonamental: respectar escrupolosament la cocció. Si es fa bé, el resultat és un pop tendre, saborós i amb la textura exacta que ha de tenir.

Des d'aleshores és la manera de preparar-lo que més ens agrada.

## INGREDIENTS

- 1 pop gros, d'uns 2,5 kg
- Oli d'oliva
- Pebre vermell dolç
- Pebre vermell picant (opcional)
- 3 o 4 grans d'all
- Patates
- Aigua
- Sal

## PREPARACIÓ

Congeleu prèviament el pop i deixeu-lo descongelar lentament. És la millor manera d'estovar-ne la carn.

Poseu una olla amb aigua, sense sal, al foc. Quan bulli, agafeu el pop pel cap i submergiu-lo tres vegades a l'aigua perquè "s'espanti". Així conservarà la pell durant la cocció.

Deixeu-lo coure vint minuts a foc fort, amb l'olla sempre tapada. Apagueu el foc i deixeu-lo reposar quinze minuts més sense destapar-la.

Retireu el pop i reserveu l'aigua de la cocció. Saleu-la lleugerament i feu-hi bullir les patates tallades a rodanxes.

Disposeu les patates en una plata. Talleu el pop a rodanxes i col·loqueu-lo al damunt.

Daureu els alls laminats en una paella amb oli. Retireu-la del foc, afegiu-hi el pebre vermell i aboqueu-ho immediatament sobre el pop i les patates.

Serviu-lo acabat de fer. Si el voleu acompanyar com ho fan en moltes tavernes gallegues, un bon got de *turbio* ben fresc hi escau d'allò més.

Bon profit!

# POP A LA GALLEGA

**ROMESQUET DE RAJADA AMB MONGETES**
**UNA ALTRA JOIA DE LA CUINA TARRAGONINA**

La rajada, també coneguda com a escrita, és un peix de carn blanca, fina i sense les molestes espines que sovint fan enrere molta gent. Malgrat les seves excel·lents qualitats, continua essent força menys apreciada del que mereix.

Aquest romesque**t**, un dels grans plats mariners de les comarques tarragonines, n'és una bona demostració. Amb una bona picada, unes mongetes i una cocció pausada s'obté un guisat senzill, però d'un sabor extraordinari.

## INGREDIENTS

• 1 kg d'aleta de rajada, sense la pell fosca
• 500 g de mongetes cuites (de Santa Pau o del ganxet)
• Una mica del suc de coure les mongetes
• Fumet de peix

### Per a la picada

• 2 o 3 grans d'all
• Julivert
• 1 llesca de pa fregit
• Un grapat d'avellanes torrades
• La polpa de 2 nyores o pebrots de romesco
• 1 cullerada de pebre vermell dolç
• Uns pebrotets de Caiena
• 1 copa de conyac
• Un rajolí de vinagre

## PREPARACIÓ

Prepareu una picada ben fina amb tots els ingredients, afegint-hi el conyac al final.

Escalfeu un bon raig d'oli en una cassola de fang o de ferro. Quan sigui ben calent, incorporeu-hi la picada, remeneu-la uns segons i tapeu la cassola.

Afegiu-hi immediatament el fumet calent i els trossos de rajada prèviament salats.

Coeu-ho a foc suau, amb la cassola tapada, durant uns deu minuts.

Incorporeu-hi les mongetes cuites i una mica del seu suc. Deixeu-ho bullir un parell de minuts més perquè tots els sabors s'integrin.

Com passa amb molts guisats tradicionals, un repòs d'una hora farà que encara sigui més bo. Escalfeu-lo suaument abans de servir.

Bon profit!

# ROMESQUET DE RAJADA AMB MONGETES

## SARSUELA
## UN PLAT QUE CAL ESCRIURE AMB MAJÚSCULES

Si algun dia hagués de fer una llista dels plats que més m'agraden, la Sarsuela hi ocuparia, sens dubte, un lloc d'honor. És una d'aquelles receptes que a casa reservem per a les grans celebracions, i no acostuma a faltar el dia del meu aniversari.

La preparem seguint una recepta que ens va transmetre la meva àvia Mercè, cuinera abans de la guerra. Com passa amb tants plats tradicionals, cada família té la seva versió; aquesta és la nostra.

### INGREDIENTS

- 4 cuetes de rap
- 2 filets o rodanxes de lluç
- 2 calamars
- 8 gambes
- 6 escamarlans
- 500 g de musclos de roca
- 500 g de cloïsses
- 6 grans d'all
- Julivert picat
- 1 tassa i mitja de puré de tomàquet
- Un bon raig de conyac
- Pebre negre
- 2 cullerades de Maizena
- 1 gotet d'aigua

### PREPARACIÓ

Netegeu bé el peix i el marisc. Obriu els musclos amb una mica d'aigua, retireu una de les closques i reserveu-los juntament amb el suc de la cocció. Deixeu les cloïsses una estona en aigua amb sal.

En una cassola amb una mica d'oli, saltegeu breument les gambes i els escamarlans i reserveu-los.

En el mateix oli daureu els alls laminats, afegiu-hi el tomàquet i deixeu-lo confitar. Incorporeu-hi els calamars, les gambes, els escamarlans i les cloïsses.

Afegiu-hi el julivert, el conyac, el suc dels musclos i la Maizena desfeta amb el gotet d'aigua. Quan arrenqui el bull, abaixeu el foc i incorporeu-hi el lluç, el rap i els musclos.

Quan el peix sigui cuit, tapeu la cassola i apagueu el foc.

Porteu-la a taula ben tapada i destapeu-la davant dels comensals. L'aroma que s'escapa en aquell instant forma part del plaer d'aquest gran plat.

Bon profit!

# SARSUELA

**SÍPIA AMB PÈSOLS I PATATES**
**EL PLAT DE MATARÓ**

La meva dona és mataronina, i aquest és un dels plats que no ha faltat mai a casa seva.

Amb els anys s'ha convertit en una de les receptes més representatives de la capital del Maresme, fins al punt que avui és conegut oficialment com el Plat de Mataró i protagonitza unes jornades gastronòmiques anuals.

Com passa amb totes les grans receptes tradicionals, cada família la prepara a la seva manera. Aquesta és la versió que fem a casa.

## INGREDIENTS

• 1 sípia neta, tallada a daus
• 500 g de pèsols
• 3 patates
• 1 ceba
• 2 o 3 grans d'all
• Un raig de conyac
• Oli d'oliva
• 1 culleradeta de pebre vermell dolç
• Sal
• Un bon allioli negat

## PREPARACIÓ

Prepareu un sofregit amb la ceba ben picada. Quan comenci a enrossir, afegiu-hi els alls.

Incorporeu la sípia i el pebre vermell. Tapeu la cassola i deixeu-la coure a foc lent amb el seu propi suc.

A mitja cocció, afegiu-hi els pèsols i, una mica més tard, el conyac.

Incorporeu les patates esqueixades, rectifiqueu de sal i, si cal, afegiu-hi una mica d'aigua.

Quan les patates siguin gairebé cuites, afegiu-hi un bon allioli negat. Remeneu suaument, tapeu la cassola i apagueu el foc.

Deixeu reposar el guisat uns minuts abans de servir-lo.

Bon profit!

# SÍPIA AMB PÈSOLS I PATATES

**SORELL EN ESCABETX**
**UN DELS MILLORS ESCABETXOS**

L'escabetx és una de les preparacions més antigues de la nostra cuina i admet infinitat de variants. A casa l'hem fet sempre amb peix blau, especialment amb sardines, verats i sorells.

De tots ells, però, el sorell és el meu preferit. La seva carn ferma i saborosa absorbeix l'aroma de les espècies i del vinagre d'una manera extraordinària. Si encara no l'heu tastat així, us convido a descobrir-lo.

## INGREDIENTS

- 4 sorells d'un pam aproximadament
- 1 cabeça d'alls
- 2 fulles de llorer
- 1 culleradeta de grans de pebre negre
- 3 o 4 claus d'olor
- Farigola
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- Una punta de pebre vermell picant
- Farina
- Oli d'oliva
- Vinagre
- Aigua
- Sal

## PREPARACIÓ

Enfarineu els sorells nets, sense cap, i fregiu-los lleugerament. Reserveu-los en una cassola.

Coleu l'oli de fregir i, si cal, afegiu-n'hi una mica més. Daureu-hi els alls sencers, amb un petit tall, i incorporeu-hi el llorer, la farigola, els claus i els grans de pebre.

Quan el pebre comenci a espetegar, retireu la paella del foc i afegiu-hi els pebres vermells. Remeneu-ho immediatament i aboqueu-hi un bon raig de vinagre.

Torneu-ho al foc, afegiu-hi aigua i sal, i deixeu-ho bullir uns minuts. El líquid ha de ser suficient per cobrir el peix.

Aboqueu l'escabetx sobre els sorells i deixeu-los coure suaument fins que el conjunt desprengui una aroma intensa.

Deixeu reposar el plat i, si és possible, espereu fins l'endemà per menjar-lo.

Bon profit!

# SORELL EN ESCABETX

**SUQUET DE CORBALL I GAMBES**
**UN PEIX QUE VAL LA PENA DESCOBRIR**

Durant molts anys, el corball era un peix poc habitual a les nostres peixateries i molta gent gairebé ni el coneixia. Avui, afortunadament, és molt més fàcil de trobar, i això ens permet gaudir d'una de les seves millors qualitats: una carn fina, saborosa i perfecta per als suquets.

Aquesta recepta és una de les maneres que més ens agraden de preparar-lo. Les gambes i una bona picada completen un plat digne de qualsevol celebració.

## INGREDIENTS

- 1 corball d'1 a 1,5 kg
- 4 gambes grosses
- 3 tomàquets madurs
- 1 cabeça d'alls
- 2 o 3 patates
- 3 nyores
- 2 llesques de pa torrat
- Un grapat d'ametlles i avellanes torrades
- 1 got de conyac
- Brou de peix
- Julivert
- Pebre vermell dolç
- Pebre negre
- Oli d'oliva
- Sal

## PREPARACIÓ

Prepareu una picada amb els alls daurats, les ametlles, les avellanes, el pa torrat, la polpa de les nyores prèviament estovades, el julivert, els pebres, la sal i un rajolí de conyac. Reserveu-la.

En una cassola ampla, daureu les gambes amb una mica d'oli i reserveu-les.

En el mateix oli enrossiu lleugerament les patates esqueixades. Afegiu-hi el tomàquet tallat i, quan comenci a desfer-se, incorporeu-hi la picada.

Cobriu-ho generosament amb brou de peix i deixeu-ho coure uns vint minuts, fins que les patates siguin gairebé cuites.

Afegiu-hi els trossos de corball i les gambes. Tapeu la cassola i deixeu-ho coure uns quinze minuts més.

Acabeu el plat amb uns minuts de gratinador i empolvoreu-hi julivert picat abans de servir.

Bon profit!

# SUQUET DE CORBALL I GAMBES

**SUQUET DE MUSSOLA**
**UN PEIX HUMIL, UN PLAT EXCEL·LENT**

La mussola és un peix modest que durant molts anys va ser habitual a les cuines marineres. La seva carn blanca, ferma i sense espines la fa especialment indicada per preparar suquets, on absorbeix perfectament el sabor del brou i de la picada.

És una recepta senzilla que demostra, una vegada més, que la cuina tradicional sap treure el màxim partit dels ingredients més humils.

## INGREDIENTS

• 1 kg de mussola a talls
• 3 o 4 patates
• 2 cebes
• 3 tomàquets madurs
• 3 nyores
• 2 o 3 grans d'all
• 2 llesques de pa torrat
• Un grapat d'ametlles i avellanes torrades
• Julivert
• 1 gotet de conyac
• Brou de peix
• Oli d'oliva
• Sal
• Pebre vermell dolç

## PREPARACIÓ

Prepareu una picada amb les nyores estovades, els alls, el pa torrat, les ametlles, les avellanes, el julivert, el pebre vermell i el conyac.

En una cassola, sofregiu la ceba ben picada. Quan sigui rossa, afegiu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-lo confitar.

Incorporeu-hi les patates esqueixades i la picada. Cobriu-ho amb el brou de peix i deixeu-ho coure fins que les patates siguin gairebé tendres.

Afegiu-hi els trossos de mussola, rectifiqueu de sal i continueu la cocció uns deu minuts més, sense remenar la cassola; feu-la bellugar suaument perquè el peix no es trenqui.

Deixeu reposar el suquet uns minuts abans de portar-lo a taula.

Bon profit!

# SUQUET DE MUSSOLA

**TURBOT AL FORN**
**SENZILL I DELICIÓS**

Si hagués de triar els peixos que més m'agraden, el turbot ocuparia, sens dubte, un dels primers llocs. La seva carn blanca, fina i saborosa necessita ben poca cosa per lluir en tota la seva esplendor.

Aquest és un d'aquells plats que demostren que, quan la matèria primera és excel·lent, la millor recepta és la més senzilla.

**INGREDIENTS**

• 1 turbot
• 2 patates
• 1 ceba
• Cibulet picat
• Oli d'oliva
• Sal

**PREPARACIÓ**

Talleu les patates i la ceba a rodanxes fines i saltegeu-les lleugerament en una paella.

Disposeu-les fent un llit en una safata de forn i col·loqueu-hi el turbot al damunt. Saleu-lo, empolvoreu-lo amb una mica de cibulet picat i amaniu-lo amb un bon raig d'oli d'oliva.

Enforneu-lo fins que el peix sigui just cuit.

Llevat d’un bon vinet blanc ben fresc per acompañar-lo, no li cal res més.

Bon profit!

# TURBOT AL FORN

## VERAT AL MOJO VERDE
## UNA ALTRA JOIA DE LA CUINA CANÀRIA

Si les Papas arrugadas amb mojo picón són probablement el plat més conegut de la cuina canària, aquest verat al mojo verd n'és un magnífic complement. És una recepta senzilla, econòmica i plena de sabor que permet descobrir una altra de les grans salses de les illes: el mojo verd, elaborat amb coriandre.

Quan el tasteu, entendreu per què forma part del patrimoni gastronòmic canari.

### INGREDIENTS

### Per al peix

• 1 verat de ració per persona
• Oli d'oliva
• Sal

### Per al mojo verd

• 1 cabeça d'alls
• 1 manat de coriandre
• ½ manat de julivert
• Un raig de vinagre
• Oli d'oliva
• 2 cullerades rases de comí mòlt
• Sal

### PREPARACIÓ

Piqueu ben fines les fulles del coriandre i del julivert.

Al morter, o amb una batedora, tritureu els alls amb la sal, el comí i el vinagre. Afegiu-hi les herbes picades i incorporeu-hi l'oli a poc a poc fins a obtenir una salsa ben lligada. Reserveu-la.

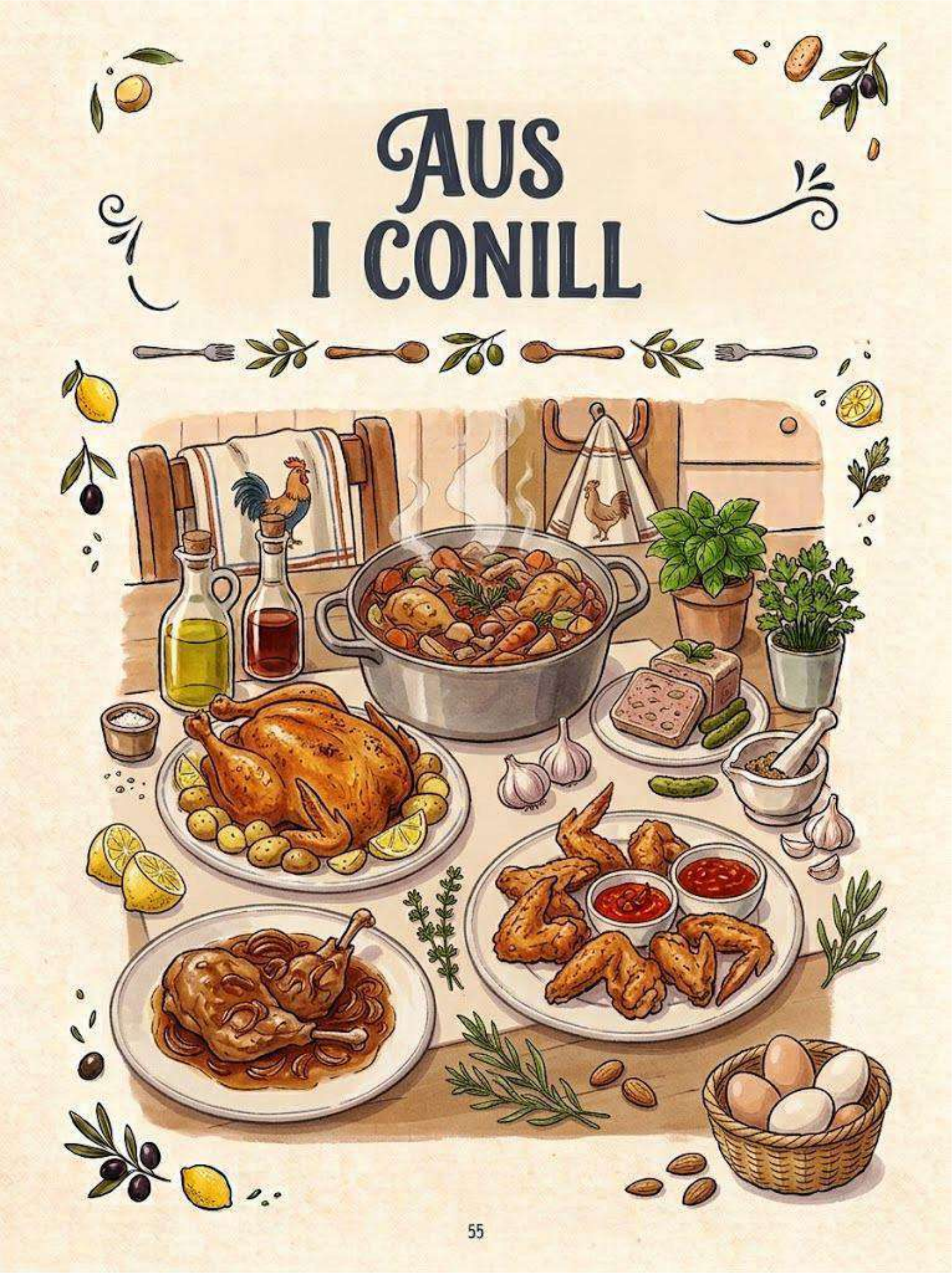
Netegeu els verats, traieu-ne el cap i obriu-los pel ventre.

Disposeu-los en una safata de forn lleugerament untada amb oli, saleu-los i enforneu-los a 180 °C durant uns 10 o 15 minuts, segons la mida.

Serviu-los acabats de sortir del forn, amanits generosament amb el mojo verd.

Bon profit!

# VERAT AL MOJO VERDE


AUS
I CONILL
55

**AJÍ DE GALLINA**
**UNA JOIA DE LA CUINA PERUANA**

La gastronomia peruana és considerada, amb tota justícia, una de les més riques i prestigioses del món. Fruit de segles de mestissatge entre les tradicions indígenes, espanyoles, africanes i asiàtiques, ha donat lloc a una cuina plena de sabors sorprenents.

L'Ají de Gallina n'és un dels plats més emblemàtics. El seu ingredient característic és l'ají amarillo, un pebrot que aporta color, aroma i un toc picant molt especial. Si encara no l'heu tastat, us animo a descobrir-lo.

## INGREDIENTS

• 2 pits de pollastre
• 2 patates mitjanes
• Arròs blanc
• 3 *ají amarillo* secs (*ají mirasol*)
• 2 ous
• 1 ceba
• 4 grans d'all
• 1 bric de crema de llet
• Llet (si cal)
• 6 llesques de pa de motlle
• Formatge parmesà ratllat
• Comí
• Un grapat de nous
• Olives negres
• Oli d'oliva
• Sal

## PREPARACIÓ

Bulliu les patates amb pell, peleu-les i talleu-les a rodanxes. Coeu també l'arròs i reserveu-lo.

Bulliu el pollastre en aigua amb sal. Quan sigui cuit, deixeu-lo refredar i esmicoleu-lo a tires.

Traieu les llavors dels *ajíes* i bulliu-los dues vegades, canviant l'aigua, perquè perdin part de la picantor i s'estovin.

Tritureu el pa remullat amb la crema de llet, els *ajíes* i el parmesà fins a obtenir una crema homogènia. Si cal, ajusteu-ne la textura amb una mica de llet.

Sofregiu la ceba i els alls. Afegiu-hi el pollastre, les nous picades, un polsim de comí i la crema. Deixeu-ho coure uns minuts tot remenant.

Serviu una base de patata, cobriu-la amb el pollastre i la salsa, decoreu-ho amb olives negres i ous durs tallats a quarts i acompanyeu-ho amb un flamet d'arròs.

Bon profit!

# AJÍ DE GALLINA

## ALETES A LA JAPONESA
## DE JAPONÈS, NOMÉS EL NOM

Malgrat el seu nom, aquesta recepta no té gairebé res de japonesa. És una preparació senzilla i saborosa que, ves a saber per quin motiu, ha acabat rebent aquesta denominació.

Sigui quin sigui el seu origen, el resultat és excel·lent: unes aletes tendres, ben rostides i amb un contrast molt agradable entre el punt dolç i el salat de la salsa.

### INGREDIENTS

• 1 kg d'aletes de pollastre
• 3 grans d'all
• ½ got de salsa de soja
• ½ got de mel
• Oli d'oliva
• Pebre negre

### PREPARACIÓ

Partiu les aletes per l'articulació i rebutgeu-ne la punta.

Barregeu la salsa de soja amb la mel fins a obtenir una salsa homogènia. Afegiu-hi els alls ben picats i una mica de pebre negre.

Disposeu les aletes en una safata de forn i unteu-les generosament amb la salsa.

Enforneu-les a 180 °C durant uns trenta minuts, girant-les i tornant-les a pintar amb la salsa a mitja cocció perquè quedin ben daurades i caramel·litzades.

Serviu-les acabades de sortir del forn.

Bon profit!

# ALETES A LA JAPONESA

**ALLIPEBRE DE CONILL**
**UNA VARIANT SORPRENENT**

Quan sentim parlar d'allipebre, de seguida pensem en el tradicional guisat d'anguiles de l'Albufera valenciana. Però aquesta magnífica preparació admet moltes altres variants, tant de peix com de carn.

Vaig descobrir aquest allipebre de conill en un restaurant de Granollers. Ens va agradar tant que no vam trigar gens a preparar-lo a casa. Des d'aleshores ha passat a formar part del nostre receptari habitual.

## INGREDIENTS

• 1 conill tallat a trossos
• 3 o 4 patates
• 1 llesca de pa del dia abans
• 1 cabeça d'alls
• Un grapat de pinyons
• Sàlvia
• 1 fulla de llorer
• Farina
• Pebre vermell dolç
• Oli d'oliva
• Aigua
• Sal

## PREPARACIÓ

Fregiu les patates tallades a llesques gruixudes i reserveu-les.

Salpebreu el conill, enfarineu-lo lleugerament i daureu-lo a la mateixa cassola juntament amb el fetge, que reservareu. Fregiu també la llesca de pa.

En el mateix oli sofregiu la meitat dels alls, sense pelar i amb un tall. Afegiu-hi el pebre vermell, l'aigua, el llorer i la sal.

Quan arrenqui el bull, incorporeu-hi el conill i deixeu-lo coure suaument fins que sigui ben tendre.

Prepareu una picada amb la resta dels alls crus, el pa fregit, el fetge, els pinyons i la sàlvia. Deixateu-la amb una mica del suc de la cassola i incorporeu-la al guisat.

Quan la salsa hagi espessit, afegiu-hi les patates i deixeu que tot cogui uns minuts més abans de servir.

Bon profit!

# ALLIPEBRE DE CONILL

**ÀNEC AMB SALSA DE TARONJA**
**TAL COM EL FEM A CASA**

L'ànec amb taronja és un dels grans clàssics de la cuina francesa. N'he tingut ocasió de tastar diverses versions, tant aquí com al seu país d'origen, i he comprovat que no n'hi ha dues d'iguals.

La recepta que fem a casa no pretén ser l'ortodoxa, però ens agrada tant que, sincerament, no l'intercanviaria per moltes de les que he tastat arreu.

## INGREDIENTS

• 1 ànec, sencer o tallat a quarts
• 2 cebes
• 3 pastanagues
• 2 porros
• 4 grans d'all
• 6 taronges
• Un raig de conyac
• Oli d'oliva
• Sal

## PREPARACIÓ

Saleu l'ànec, poseu-lo en una safata amb un raig d'oli i enforneu-lo a 200 °C durant uns tres quarts d'hora.

Mentrestant, sofregiu els alls, la ceba, la pastanaga i el porro ben picats fins que siguin tous i comencin a enrossir.

Afegiu-hi una mica de sal, el suc de les taronges i el conyac. Deixeu-ho coure uns minuts i tritureu-ho fins a obtenir una salsa ben fina.

Passeu l'ànec gairebé cuit a la cassola amb la salsa i deixeu-lo coure suaument, regant-lo sovint, fins que la salsa hagi espessit i la carn sigui ben tendra.

Serviu-lo amb un puré de patata guarnit amb ratlladura de pell de taronja i unes rodanxes de taronja lleugerament rostides al forn.

Bon profit!

# ÀNEC AMB SALSA DE TARONJA

**ÀNEC LACAT A L'ESTIL DE PEKIN**
**ES POT FER A CASA!**

Sempre havíem pensat que l'ànec lacat era un d'aquells plats reservats als restaurants xinesos, i potser no a tots. La seva fama de recepta complicada ens feia respectar-lo massa per atrevir-nos a preparar-lo.

Finalment ens hi vam decidir... i el resultat va superar totes les expectatives. Des d'aleshores sabem que, amb una mica de paciència, també es pot fer a casa.

## INGREDIENTS

- 1 ànec
- Salsa Hoisin
- Salsa de soja
- Vi d'arròs o xerès sec
- Vinagre d'arròs
- Mel
- Gingebre fresc
- Barreja de cinc espècies xineses
- Sal
- Ceba tendra
- Crepes imperials

## PREPARACIÓ

Netegeu bé l'ànec, eliminant-ne les plomes i els canons que puguin quedar. Si cal, socarrimeu-lo lleugerament. Procureu separar la pell dels magrets sense trencar-la.

Barregeu la salsa Hoisin amb les cinc espècies i unteu l'interior de l'ànec.

Escaldeu-lo un parell de minuts en aigua bullent amb sal, salsa de soja i una mica més de la barreja d'espècies.

Prepareu una barreja amb vi d'arròs, salsa de soja, vinagre d'arròs, salsa Hoisin, mel i gingebre ratllat. Col·loqueu l'ànec dret sobre una ampolla i pinteu-lo completament amb aquesta preparació. Repetiu l'operació dues hores després.

Deixeu-lo assecar sobre una reixeta a la nevera durant dos dies.

Rostiu-lo al forn vint minuts a 220 °C i continueu la cocció una hora aproximadament a 180 °C, fins que la pell sigui ben daurada i cruixent.

Talleu-lo a làmines fines i serviu-lo amb ceba tendra, salsa Hoisin i crepes imperials.

Bon profit!

# ÀNEC LACAT

**COQ AU VIN**
**UN CLÀSSIC DE LA CUINA FRANCESA**

El Coq au Vin és un dels plats més emblemàtics de la cuina francesa. Diverses regions se'n disputen l'origen, però una antiga llegenda encara va més enllà: explica que el seu creador hauria estat ni més ni menys que Juli Cèsar, que va convertir en un deliciós guisat el gall que un cabdill gal li havia enviat com a desafiament.

Sigui certa o no la història, el que és indiscutible és que aquest és un dels grans clàssics de la gastronomia francesa.

## INGREDIENTS

- 1 pollastre tallat a trossos
- 150 g de cansalada
- 2 pastanagues
- 200 g de xampinyons
- Un grapat de cebetes
- 1 branca d'api
- 3 o 4 grans d'all
- 1 got de conyac
- ½ litre de vi negre
- Llorer
- Farigola
- Una mica de maizena (si cal)
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

## PREPARACIÓ

Salpebreu el pollastre i daureu-lo ben bé en una cassola amb una mica d'oli. Reserveu-lo.

En el mateix oli sofregiu les pastanagues, la cansalada, l'api, les cebetes, els alls i les herbes aromàtiques.

Quan tot sigui ben daurat, torneu-hi a posar el pollastre i flamegeu-lo amb el conyac.

Afegiu-hi el vi negre i els xampinyons sencers o tallats, segons la mida. Deixeu-ho coure lentament fins que el pollastre sigui ben tendre i la salsa hagi reduït.

Si cal, espessiu-la amb una mica de maizena desfeta en aigua freda.

Serviu-ho directament a la mateixa cassola, acompanyat d'un puré barrejat de patata i carabassa.

Bon profit!

# COQ AU VIN

**CONILL AMB SAMFAINA**
**UN CLÀSSIC DE CASA NOSTRA**

El conill amb samfaina és un dels plats més representatius de la cuina catalana. A casa sempre l'hem preparat seguint la manera de fer de la meva iaia, que tenia el do de convertir els plats més senzills en autèntiques meravelles.

Potser hi ha receptes més sofisticades, però poques aconsegueixen reunir tan bé els sabors de la nostra cuina tradicional.

## INGREDIENTS

- ½ conill tallat a trossos
- 1 ceba mitjana
- 1 albergínia
- 2 pebrots italians
- 1 pot petit de puré de tomàquet (o tomàquet ratllat)
- Un raig de conyac (opcional)
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

## PREPARACIÓ

Talleu l'albergínia a daus, saleu-la lleugerament i deixeu-la reposar una estona perquè perdi l'amargor.

Talleu també la ceba i els pebrots a daus.

Salpebreu el conill i daureu-lo en una cassola amb oli. Reserveu-lo.

En el mateix oli sofregiu la ceba. Quan comenci a agafar color, afegiu-hi els pebrots i, després, l'albergínia. Tapeu la cassola i deixeu que les verdures es vagin estovant suaument.

Incorporeu-hi el tomàquet i deixeu que la samfaina es confiti fins que desprengui la seva aroma característica.

Torneu a posar el conill a la cassola, afegiu-hi, si voleu, un raig de conyac i deixeu que tot cogui plegat uns minuts més.

Serviu-ho ben calent.

Bon profit!

# CONILL AMB SAMFAINA

## CONILL GUISAT AMB MONIATOS
## SABORS DE TARDOR

Quan arriben els primers freds, vénen de gust plats com aquest. El conill i el moniato formen una combinació sorprenentment harmoniosa que recupera un ingredient molt arrelat a la cuina catalana d'abans que la patata es popularitzés.

És un guisat senzill, contundent i ple dels sabors de la tardor.

### INGREDIENTS

- 1 conill tallat a trossos
- 2 moniatos
- 1 ceba
- 2 tomàquets
- 4 grans d'all
- Farigola
- Romaní
- Un grapat d'ametlles
- Un raig de conyac
- 1 cullerada de farina
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Aigua

### PREPARACIÓ

Talleu els moniatos a trossos i fregiu-los lleugerament. Reserveu-los.

En el mateix oli daureu el conill salpebrat amb la ceba, el tomàquet, la meitat dels alls sencers, la farigola, el romaní i un raig de conyac.

Quan sigui ben ros, cobriu-ho amb una mica d'aigua i deixeu-ho coure a foc lent fins que el conill sigui tendre.

Retireu el conill, afegiu-hi la farina i deixeu que la salsa espesseixi lleugerament.

Prepareu una picada amb el fetge del conill, les ametlles i la resta dels alls. Si cal, afegiu-hi una mica de pa ratllat. Deixateu-la amb una mica d'aigua i conyac i incorporeu-la a la cassola.

Torneu-hi a posar el conill i els moniatos i deixeu que tot faci xup-xup cinc minuts més.

Serviu-ho ben calent, directament de la cassola.

Bon profit!

# CONILL AMB MONIATOS

**CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB BÚRGUL**
**LES BONES IDEES PODEN VENIR DE TOT ARREU**

De vegades descobrim bones receptes en els llocs més inesperats. Aquesta la vaig trobar en un fulletó d'un supermercat i em va cridar l'atenció perquè incorporava el búrgul, aquell blat trencat tan habitual a la cuina de l'Orient Mitjà i encara poc conegut a casa nostra.

La vam tastar... i es va quedar al nostre receptari.

## INGREDIENTS

### Per al búrgul

• 100 g de búrgul
• Fulles de menta fresca
• Fulles de julivert
• Fulles de coriandre
• Fulles d'alfàbrega
• 250 ml d'aigua
• Oli d'oliva verge extra
• Sal
• Pebre negre

### Per al pollastre

• 400 g de contracuixa de pollastre
• 1 culleradeta de salsa de soja
• 1 culleradeta de mel
• Suc de ½ llimona
• Oli d'oliva verge extra
• Julivert picat
• Farigola

## PREPARACIÓ

Barregeu la salsa de soja, la mel, el suc de llimona, l'oli, el julivert i la farigola. Afegiu-hi el pollastre tallat a daus i deixeu-lo marinar durant mitja hora.

Mentrestant, coeu el búrgul amb l'aigua durant 10 o 12 minuts. Escorreu-lo i deixeu-lo refredar lleugerament.

Amaniu-lo amb oli, sal i pebre i incorporeu-hi la menta, el julivert, el coriandre i l'alfàbrega ben picats.

Saltegeu el pollastre amb el líquid de la marinada fins que sigui ben cuit.

Serviu-lo acompanyat del búrgul amanit.

Bon profit!

# CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB BÚRGUL

**CUSCÚS DE POLLASTRE**
**UN RECORD DEL MARROC**

Vaig descobrir el cuscús durant el meu primer viatge al Marroc. Fins aleshores era un plat completament desconegut per a nosaltres, però ens va agradar tant que, des d'aquell dia, ha passat a formar part habitual de la nostra cuina.

És una recepta senzilla, aromàtica i molt completa, ideal per compartir.

## INGREDIENTS

- 4 cuixes o contracuixes de pollastre
- 250 g de cuscús
- 2 cebes
- 2 pastanagues
- 2 carbassons
- 200 g de carbassa
- 1 pot petit de cigrons cuits
- 2 tomàquets madurs
- 2 grans d'all
- Brou de pollastre
- Comí
- Canyella
- Cúrcuma
- Gingebre en pols
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

## PREPARACIÓ

Salpebreu el pollastre i daureu-lo en una cassola amb una mica d'oli. Reserveu-lo.

En el mateix oli sofregiu la ceba i els alls. Afegiu-hi el tomàquet ratllat i, quan estigui confitat, incorporeu-hi les pastanagues, la carbassa i el carbassó tallats a trossos.

Afegiu-hi el pollastre, les espècies i cobriu-ho amb brou. Deixeu-ho coure suaument fins que el pollastre sigui tendre. Uns minuts abans d'acabar la cocció, incorporeu-hi els cigrons.

Prepareu el cuscús seguint les indicacions del fabricant, normalment hidratant-lo amb brou calent i deixant-lo reposar uns minuts abans de separar-ne els grans amb una forquilla.

Serviu el cuscús en una safata i disposeu-hi al damunt el pollastre, les verdures i una mica del suc de la cocció.

Bon profit!

# CUSCÚS DE POLLASTRE

**GUATLLES A LA VINAGRETA AMB MONGETES**
**HERÈNCIA DE LA MEVA ALTRA ÀVIA**

Aquesta recepta la vaig aprendre de la mare del meu pare. No era cuinera de professió, com l'altra àvia de qui ja he parlat en aquestes pàgines, sinó la mestressa d'una casa gran andalusa, on cada dia seia a taula una família bastant nombrosa.

Potser per això la seva cuina era pràctica, generosa i plena de bon criteri. Aquestes guatlles en són un magnífic exemple.

## INGREDIENTS

• 4 guatlles
• 400 g de mongetes cuites
• 1 ceba
• 2 tomàquets madurs
• 2 grans d'all
• Vinagre de vi
• Oli d'oliva
• Julivert
• Llorer
• Sal
• Pebre

## PREPARACIÓ

Salpebreu les guatlles i daureu-les en una cassola amb oli fins que quedin ben rosses. Reserveu-les.

En el mateix oli sofregiu la ceba i els alls ben picats. Afegiu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-lo confitar.

Incorporeu-hi el llorer, un bon raig de vinagre i una mica d'aigua. Torneu a posar-hi les guatlles i deixeu-les coure lentament fins que siguin ben tendres.

Uns minuts abans d'acabar la cocció, afegiu-hi les mongetes perquè s'impregnin de la vinagreta sense desfer-se.

Empolvoreu-ho amb julivert picat i serviu-ho ben calent.

Bon profit!

# GUATLLES A LA VINAGRETA AMB MONGETES

**HARI CHUTNEY DE POLLASTRE**
**LA CUINA NO TÉ FRONTERES**

Les receptes de casa han arribat de molts indrets del món. Algunes les hem descobert viatjant; d'altres, gràcies a amics, llibres o simplement per curiositat.

Aquest Hari Chutney de pollastre, originari de l'Índia, és una bona mostra que la bona cuina no entén de fronteres.

## INGREDIENTS

- 4 pits o contracuixes de pollastre
- 1 manat de coriandre fresc
- 1 manat de menta fresca
- 2 grans d'all
- 1 tros petit de gingebre fresc
- 1 bitxo verd (opcional)
- Suc d'1 llima
- 2 cullerades de iogurt natural
- 1 culleradeta de comí
- Oli d'oliva
- Sal

## PREPARACIÓ

Tritureu el coriandre, la menta, els alls, el gingebre, el bitxo, el suc de llima, el iogurt, el comí i una mica de sal fins a obtenir una pasta fina.

Unteu el pollastre amb aquesta marinada i deixeu-lo reposar, com a mínim, una hora a la nevera.

Coeu-lo a la planxa o al forn fins que sigui ben fet, procurant que quedi sucós.

Serviu-lo acompanyat d'arròs blanc o d'una amanida, amb una mica més de la salsa si n'heu reservat.

Bon profit!

# HARI CHUTNEY DE POLLASTRE

**MURGH SAAG**
**L'ÍNDIA A LA NOSTRA TAULA**

La cuina índia és un univers de sabors, aromes i espècies. Durant anys ens semblava massa complicada per preparar-la a casa, però vam descobrir que, amb ingredients fàcils de trobar i una mica de paciència, també podíem gaudir-ne.

Aquest Murgh Saag, un pollastre guisat amb espinacs i espècies, és una de les receptes índies que més sovint preparem.

## INGREDIENTS

• 600 g de pit o contracuixa de pollastre
• 500 g d'espinacs frescos
• 1 ceba
• 2 grans d'all
• 1 tros de gingebre fresc
• 2 tomàquets madurs
• 1 iogurt natural
• Comí
• Coriandre en pols
• Cúrcuma
• Garam masala
• Oli d'oliva
• Sal

## PREPARACIÓ

Talleu el pollastre a daus i daureu-lo lleugerament en una cassola amb una mica d'oli. Reserveu-lo.

En el mateix oli sofregiu la ceba ben picada. Afegiu-hi els alls, el gingebre ratllat i les espècies, i deixeu que desprenguin tota la seva aroma.

Incorporeu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-lo confitar. Afegiu-hi els espinacs i coeu-los fins que hagin reduït el seu volum.

Tritureu el conjunt fins a obtenir una salsa fina. Torneu-la a posar a la cassola, afegiu-hi el iogurt i el pollastre, i deixeu-ho coure suaument uns quinze minuts.

Serviu-ho acompanyat d'arròs blanc.

Bon profit!

# MURGH SAAG

**POLLASTRE AMB GAMBA VERMELLA**
**UN MAR I MUNTANYA DE FESTA**

El pollastre amb gambes és un dels grans clàssics de la cuina catalana. A casa encara ens fa més il·lusió perquè forma part de la tradició de les dues branques de la família.

Els meus avantpassats penedesencs i la família maresmenca de la Coral el preparaven, amb petites variants, en les grans celebracions. Avui continua ocupant un lloc d'honor a la nostra taula.

## INGREDIENTS

- ¼ de pollastre per persona
- 4 gambes vermelles per persona
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 ramet de llorer, farigola i orenga
- Puré de tomàquet
- 1 culleradeta de farina
- Un raig de conyac
- Ametlles
- Avellanes
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

## PREPARACIÓ

Si prepareu uns musclos al vapor com a entrant, reserveu-ne l'aigua, que donarà un gust magnífic a la salsa.

Salpebreu el pollastre, enfarineu-lo lleugerament, daureu-lo en una cassola i reserveu-lo.

Passeu també les gambes volta i volta i reserveu-les.

En el mateix oli sofregiu la ceba, el porro, les herbes i el tomàquet. Afegiu-hi la farina i mulleu-ho amb l'aigua dels musclos.

Quan arrenqui el bull, incorporeu-hi el pollastre.

Prepareu una picada amb alls, ametlles i avellanes. Deixateu-la amb el conyac i afegiu-la a la cassola.

Quan el pollastre sigui gairebé cuit, incorporeu-hi les gambes i deixeu que tot cogui uns minuts més.

Rectifiqueu de sal i serviu-ho ben calent.

Bon profit!

# POLLASTRE AMB GAMBES

**POLLASTRE EN PEPITÒRIA**
**UN PLAT DE TOTA LA VIDA**

No recordo haver descobert aquesta recepta enlloc, perquè sempre ha estat present a casa. És un d'aquells plats tradicionals que passen d'una generació a l'altra gairebé sense adonar-se'n, fins que acaben formant part dels records familiars.

La seva salsa delicada, enriquida amb la picada d'ametlles, continua fent-ne un dels nostres guisats preferits.

## INGREDIENTS

• 1 pollastre tallat a trossos
• 1 ceba
• 2 grans d'all
• 1 got de vi blanc
• Brou de pollastre
• 2 ous durs
• Un grapat d'ametlles torrades
• Safrà
• Farina
• Oli d'oliva
• Julivert
• Sal
• Pebre

## PREPARACIÓ

Salpebreu el pollastre, enfarineu-lo lleugerament i daureu-lo en una cassola amb oli. Reserveu-lo.

En el mateix oli sofregiu la ceba i els alls ben picats. Afegiu-hi el vi blanc i deixeu-lo reduir uns minuts.

Torneu a posar el pollastre a la cassola, cobriu-lo parcialment amb brou i deixeu-lo coure a foc suau fins que sigui ben tendre.

Prepareu una picada amb les ametlles, el safrà, el julivert i els rovells dels ous durs. Deixateu-la amb una mica del suc de la cocció i incorporeu-la a la cassola.

Afegiu-hi també les clares picades i deixeu que tot faci xup-xup cinc minuts més perquè la salsa acabi de lligar.

Serviu-ho ben calent.

Bon profit!

# POLLASTRE EN PEPITÒRIA

**QUARTS DE POLLASTRE TRUFATS**
**ELEGÀNCIA SENSE COMPLICACIONS**

No cal esperar una gran celebració per preparar un bon àpat. De vegades, amb ingredients senzills i una mica de cura, podem portar a taula un plat que sembla molt més sofisticat del que costa fer.

Aquests quarts de pollastre trufats en són una bona mostra: fàcils de preparar, assequibles i perfectes per a qualsevol celebració familiar.

## INGREDIENTS

- 3 quarts de pollastre
- 1 potet de tòfona en conserva
- 1 raig de conyac
- 1 iogurt grec
- Un bon raig de llet
- 2 cullerades de farina
- Un rajolí de suc de llimona
- 2 ous
- Mantega
- Sal
- Pebre negre
- Paper film

## PREPARACIÓ

El dia abans, talleu la tòfona a làmines molt fines i introduïu-les sota la pell del pollastre. Reserveu el suc de la conserva. Salpebreu-lo, emboliqueu-lo amb paper film i deixeu-lo reposar a la nevera fins l'endemà.

Disposeu els quarts en una cassola, unteu-los lleugerament amb mantega, ruixeu-los amb una mica de conyac i coeu-los, girant-los diverses vegades, fins que siguin ben daurats i cuits.

Reserveu el pollastre i recolliu el suc de la cocció.

En un cassó, torreu lleugerament la farina amb aquest suc. Afegiu-hi els ous, el iogurt, la llet, un raig de conyac, el suc de llimona i el líquid de les tòfones. Tritureu-ho i coeu-ho tot remenant fins a obtenir una salsa semblant a una beixamel lleugera.

Cobriu generosament el pollastre amb la salsa i gratineu-lo uns minuts al forn abans de servir.

Bon profit!

# QUARTS DE POLLASTRE TRUFATS

**ROMESCADA DE CONILL**
**UNA ALTRA MANERA D'ENTENDRE LA ROMESCADA**

Quan es parla de romescada, gairebé sempre pensem en els plats de peix. Tanmateix, aquesta salsa també acompanya magníficament algunes carns, i el conill n'és probablement el millor exemple.

És una recepta menys coneguda, però tan saborosa que mereix ocupar un lloc destacat al nostre receptari.

## INGREDIENTS

• 1 conill tallat a trossos
• 2 cebes
• 2 tomàquets madurs
• 4 grans d'all
• 1 llesca de pa
• 12 ametlles torrades
• 12 avellanes torrades
• 1 nyora
• Pebre vermell
• Vi blanc
• Brou
• Oli d'oliva
• Sal
• Pebre

## PREPARACIÓ

Salpebreu el conill i daureu-lo en una cassola amb oli. Reserveu-lo.

En el mateix oli sofregiu la ceba, els alls i el tomàquet fins que quedin ben confitats.

Fregiu la llesca de pa i preparеu una picada amb el pa, les ametlles, les avellanes, la polpa de la nyora i una mica de pebre vermell.

Torneu a posar el conill a la cassola, mulleu-lo amb el vi blanc i deixeu-lo reduir.

Afegiu-hi la picada, cobriu-ho amb una mica de brou i deixeu-ho coure a foc lent fins que el conill sigui ben tendre i la salsa quedi ben lligada.

Serviu-ho ben calent, amb una bona llesca de pa per aprofitar la salsa.

Bon profit!

# ROMESCADA DE CONILL

**TAJINE DE POLLASTRE I CARBASSÓ**
**UN ALTRE SABOR DEL MAGRIB**

Quan vaig descobrir una botiga especialitzada en productes del Magrib, no vaig poder resistir la temptació de comprar un tajine, la tradicional cassola de tapa cònica.

La seva forma no és només decorativa: durant la cocció el vapor es condensa a la tapa i torna a caure sobre els aliments, mantenint-los tendres i concentrant-ne tot el sabor.

## INGREDIENTS

• Pollastre tallat a trossos petits
• 1 carbassó
• 1 pebrot verd
• 2 ous
• 1 ceba gran
• 3 grans d'all
• Julivert
• Coriandre
• Gingebre
• Canyella
• Cúrcuma
• Suc d'1 llimona
• Orellanes
• Prunes seques
• 1 cullerada de mel
• Oli d'oliva
• Sal i pebre

## PREPARACIÓ

Sofregiu la ceba tallada en juliana dins el tajine amb una mica d'oli fins que sigui ben tova.

Afegiu-hi el pollastre i daureu-lo lleugerament. Incorporeu-hi els alls, la meitat del julivert i del coriandre, les espècies, el suc de llimona, les prunes, les orellanes i la mel. Barregeu-ho bé i deixeu-ho coure uns minuts.

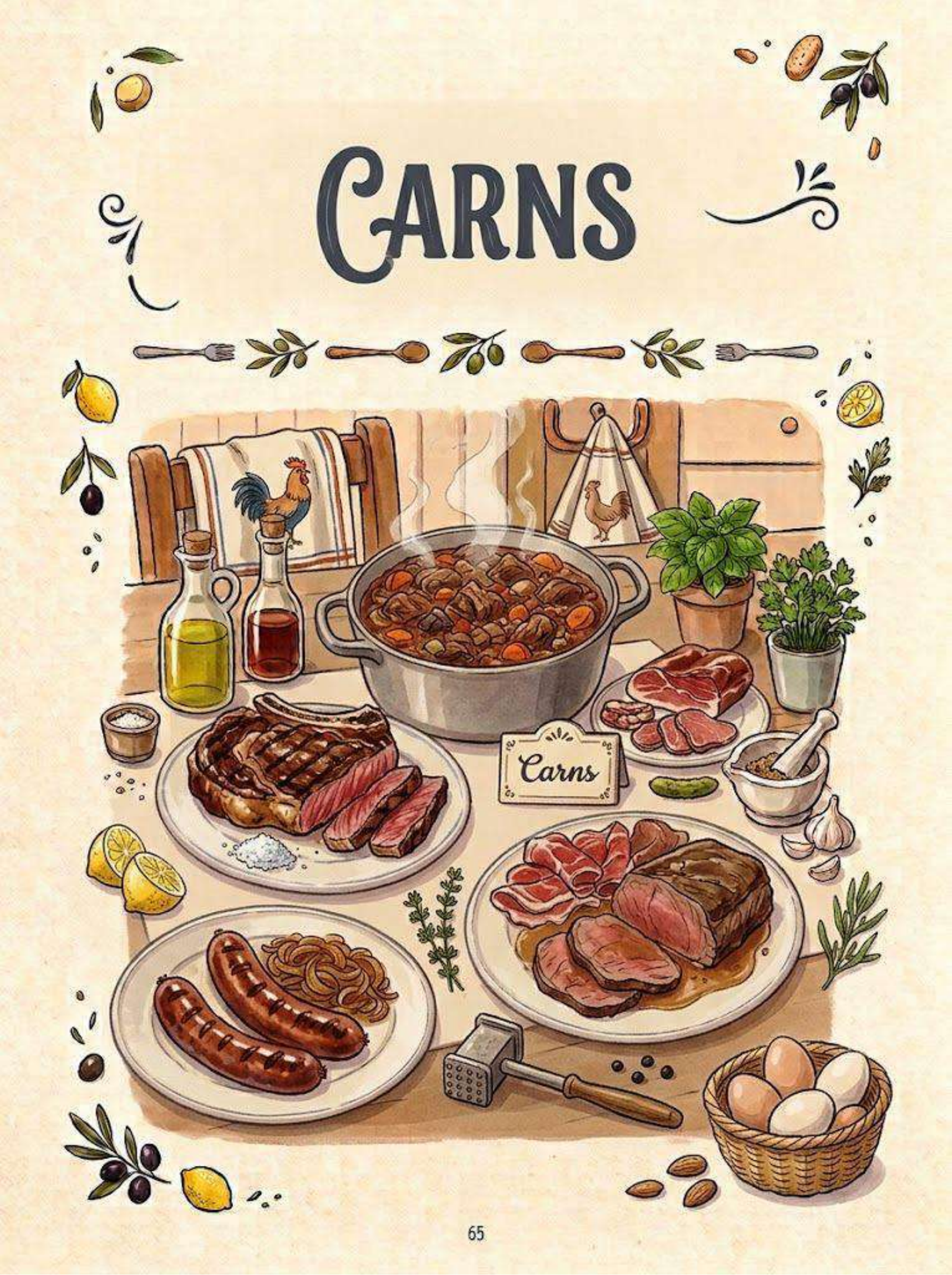
Cobriu el pollastre amb el pebrot i el carbassó tallats ben fins. Tapeu el tajine i deixeu-lo coure a foc suau uns 25 minuts.

Bateu els ous amb la resta del julivert i el coriandre. Destapeu el tajine, aboqueu-hi els ous i remeneu suaument fins que quedin quallats.

Serviu-lo directament al tajine.

Bon profit!

# TAJINE DE POLLASTRE I CARBASSÓ


CARNS
Carns
65

**BBQ RIBS**
**MOLT MILLORS QUE AL FAR WEST**

Les BBQ Ribs s'han convertit en un dels plats més populars de la cuina nord-americana. El cinema i la televisió les han acabat associant al Far West, encara que la realitat històrica sigui força diferent, ja que aquells pioners, llevat potser de la cansalada, poca carn de porc consumien.

Sigui com sigui, el cert és que són boníssimes. A casa les preparem amb una recepta senzilla que dona un resultat espectacular.

## INGREDIENTS

### Per al costellam

• 1 costellam de porc
• Pebre negre
• Pebre vermell
• Orenga
• Fum líquid
• Oli d'oliva
• Sal

### Per a la salsa

• 1 gotet de quètxup
• ¼ de gotet de whisky
• Un raig de vinagre
• Un raig de salsa de soja
• Un raig de salsa Worcestershire
• 2 cullerades de pebre vermell
• 2 cullerades de mel
• ½ cullerada de sucre
• 1 cullerada d'all en pols
• Sal
• Pebre

## PREPARACIÓ

Pinteu el costellam amb el fum líquid. Salpebreu-lo i empolvoreu-lo amb el pebre vermell i l'orenga. Acabeu amb un raig d'oli.

Poseu-lo sobre la graella del forn i coeu-lo a 250 °C durant uns tres quarts d'hora, o fins que la carn sigui ben cuita i comenci a desprendre's de l'os.

Mentrestant, prepareu la salsa posant tots els ingredients en un cassó. Escalfeu-los a foc mitjà, remenant contínuament, fins que arrenquin el bull. Retireu-la del foc i deixeu-la refredar.

Serviu el costellam tallat en porcions perquè cadascú s'hi posi la quantitat de salsa que més li vingui de gust.

Bon profit!

# BBQ RIBS

**BOEUF STROGANOFF**
**ENTRE RÚSSIA I FRANÇA**

El Boeuf Stroganoff és un d'aquells plats amb una història compartida. Va néixer a la cort dels Stroganov, una de les grans famílies de l'aristocràcia russa, però tot fa pensar que el seu creador fou un cuiner francès al seu servei.

Sigui quin sigui el seu veritable origen, avui és un dels grans clàssics de la cuina internacional.

## INGREDIENTS

- 700 g de llaminera de bou (o vedella), tallada a tires
- 1 pot de cogombres agredolços
- 125 g de mantega
- 500 ml de nata líquida (o nata agra)
- 2 cebes
- ½ got de vinagre
- 1 llimona
- Pebre vermell
- Farina
- Sal

## PREPARACIÓ

Sofregiu la ceba tallada en juliana amb la meitat de la mantega fins que sigui transparent.

Afegiu-hi el vinagre lleugerament rebaixat i els cogombres tallats a làmines. Deixeu-ho coure cinc o set minuts.

Incorporeu-hi la nata i deixeu-la reduir aproximadament fins a la meitat. Reserveu aquesta salsa.

En una altra cassola, foneu la resta de la mantega i daureu les tires de carn lleugerament enfarinades.

Retireu la cassola del foc, afegiu-hi el pebre vermell i, immediatament, la salsa reservada perquè el pebre no es cremi.

Incorporeu-hi el suc de llimona i deixeu que tot cogui uns minuts més fins que la salsa quedi ben lligada.

Serviu-ho ben calent.

Bon profit!

# BOEUF SROGANOFF

**CALDERETA DE PIT DE XAI**
**UN TALL HUMIL, UN GRAN GUISAT**

Hi ha parts del xai que no gaudeixen del prestigi que es mereixen. Una d'elles és el pit, un tall econòmic però extraordinàriament saborós que la cuina tradicional ha sabut aprofitar des de sempre.

Aquesta caldereta n'és una magnífica demostració: un guisat senzill, generós i ple de gust.

## INGREDIENTS

• Pit de xai tallat a trossos
• 2 cebes
• 1 pebrot vermell
• 2 pastanagues
• 1 porro
• 2 tomàquets madurs
• Patates
• Pèsols
• 3 grans d'all
• 2 fulles de llorer
• Safrà
• Un bon raig de conyac
• Oli d'oliva
• Aigua
• Sal
• Pebre

## PREPARACIÓ

Salpebreu el pit de xai i daureu-lo lleugerament en una cassola amb oli. Reserveu-lo.

En el mateix oli sofregiu els alls, el llorer i el safrà. Afegiu-hi les cebes i el porro tallats en juliana i, quan comencin a enrossir-se, incorporeu-hi el pebrot, la pastanaga i els pèsols.

Aboqueu-hi un bon raig de conyac i deixeu-lo evaporar. Torneu a posar-hi la carn, afegiu-hi el tomàquet ratllat i deixeu que tot faci xup-xup amb la cassola tapada.

Si cal, afegiu-hi una mica d'aigua perquè el guisat quedi sucós.

Quan la carn sigui ben tendra, incorporeu-hi les patates tallades a trossos i continueu la cocció fins que quedin ben fetes.

Serviu-ho ben calent.

Bon profit!

# CALDERETA DE PIT DE XAI

**CARGOLS A LA CASSOLA**
**TAL COM ELS FEIA LA MAMA**

Viure al peu de Collserola té molts privilegis, i un dels més agradables és poder sortir a collir cargols després d'un bon dia de pluja. Un cop a casa, toca seguir amb paciència tot el procés de dejunar-los i preparar-los.

Quan arriba el moment de cuinar-los, a casa sempre recorrem a aquesta recepta, que la meva mare havia après de la iaia Mercè. Mai no falla.

## INGREDIENTS

- Cargols
- Cansalada, pernil i xoriço, picats ben fins
- 1 ceba
- Farina
- Puré de tomàquet
- 4 grans d'all
- 1 fulla de llorer
- Pebre en gra
- Pebre vermell dolç
- Pebre vermell picant
- Un bon raig de conyac
- Oli d'oliva
- Aigua
- Sal

## PREPARACIÓ

Bulliu els cargols en aigua amb sal, una fulla de llorer i uns grans de pebre. Quan siguin cuits, escorreu-los i reserveu l'aigua de la cocció.

Sofregiu la ceba ben picada. Quan comenci a daurar-se, afegiu-hi la cansalada, el pernil i el xoriço.

Incorporeu-hi la farina, el puré de tomàquet i deixeu que el sofregit es confiti. Afegiu-hi els pebres vermells i un bon raig de conyac.

Poseu-hi els cargols i cobriu-los amb part de l'aigua reservada. Deixeu-los coure a foc lent fins que la salsa redueixi i quedi ben lligada.

Just abans d'apagar el foc, incorporeu-hi un allioli negat, remeneu suaument i serviu-los ben calents.

Bon profit!

# CARGOLS A LA CASSOLA

**CARGOLS A LA LLAUNA**
**UN CLÀSSIC DE LES TERRES DE LLEIDA**

Els cargols a la llauna són un dels grans plats de la nostra cuina. A casa sempre ens han agradat molt: són senzills, gustosos i tenen aquell punt entretingut que convida a compartir una llarga sobretaula.

No us donaré una recepta concreta, perquè probablement n'hi ha tantes com cuiners. Uns els deixen dejunar més dies, altres menys; alguns els fan al forn, altres a la brasa o al caliu; n'hi ha que els assaonen només amb sal i d'altres hi afegeixen pebre negre o vermell. Totes aquestes maneres poden donar un resultat excel·lent.

L'únic consell que sí que m'atreveixo a donar és aquest: serviu-los amb un allioli ben potent, una bona salsa romesco, unes llesques de pa torrat... i res d'aigua: un bon vi negre amb cos.

Bon profit!

# CARGOLS A LA LLAUNA

**CHILI CON CARNE**
**QUAN TEXAS PARLAVA ESPANYOL**

El Chili con Carne és un dels grans plats de Texas. I el seu nom ens recorda una època en què aquelles terres encara parlaven espanyol.

Malgrat el que sovint es creu, no és un plat mexicà, sinó genuïnament texà. Sigui quin sigui el seu origen, el cert és que és una recepta saborosa que ha acabat conquerint mig món.

## INGREDIENTS

- 1 ceba gran
- 2 cullerades de greix de pernil
- 1 kg de carn de bou picada
- 25 cl de salsa de tomàquet
- 1 cullerada de concentrat de carn
- 2 pebrots *jalapeños*
- 2 grans d'all
- 6 cullerades de pebre vermell picant
- 1 culleradeta de salsa Tabasco
- 2 culleradetes de comí en pols
- 1 pessic d'orenga
- 1 fulla de llorer
- Sal i pebre

**Guarnició**

- Fesolets cuits
- Arròs blanc
- 1 ceba
- Coriandre

## PREPARACIÓ

Sofregiu la ceba amb el greix de pernil fins que sigui transparent.

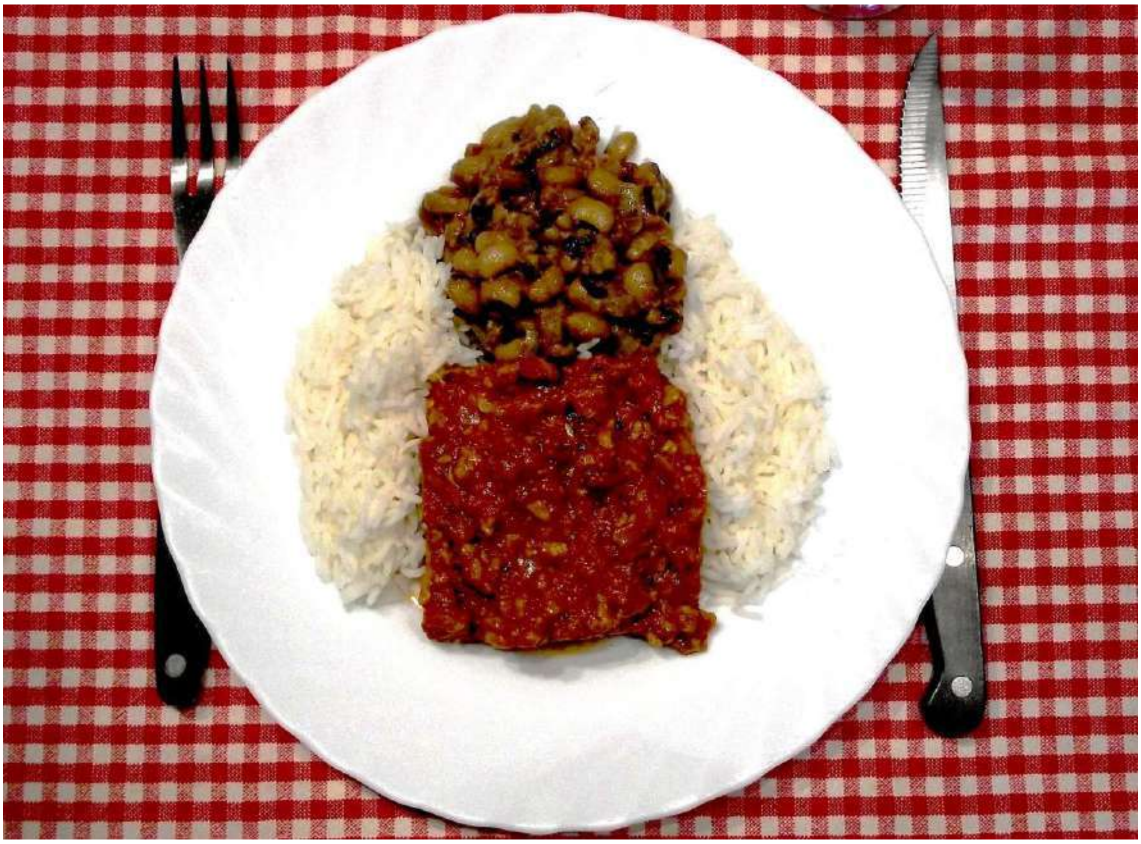
Afegiu-hi la carn picada i remeneu-la fins que perdi el color cru.

Incorporeu-hi la salsa de tomàquet, el concentrat de carn, una mica d'aigua i els *jalapeños* picats. Deixeu-ho coure uns minuts.

Afegiu-hi els alls, el pebre vermell, el Tabasco, el comí, l'orenga, el llorer, sal i pebre. Cobriu-ho lleugerament amb aigua calenta i deixeu-ho coure lentament fins que el guisat quedi espès i ben lligat.

Serviu-lo ben calent, acompanyat d'arròs blanc i de fesolets refregits amb ceba i coriandre.

Bon profit!



# CHILI CON CARNE

## COCHINITA PIBIL
## DEL YUCATAN A CASA

Vaig retrobar aquest magnífic plat yucatec en un restaurant mexicà de Barcelona. Quan va tancar les portes, vam decidir que l'única manera de continuar-ne gaudint era preparar-lo a casa.

La recepta tradicional es fa amb porc, però també admet perfectament el pollastre. En aquest cas, potser ja no és ben bé una cochinita, però us asseguro que continua sent un plat deliciós.

### INGREDIENTS

• 2 pits de pollastre
• 1 barra d'achiote
• Mitja ceba
• 6 grans d'all
• 1 llesca de pa
• 2 claus d'olor
• 1 culleradeta de comí
• 1 culleradeta d'orenga
• 3 cullerades d'oli
• 2 tasses de suc de taronja (com més àcida, millor)
• Mitja tassa de suc de llimona

### PREPARACIÓ

Bulliu els pits de pollastre en aigua amb sal i reserveu-los.

Tritureu l'achiote amb els sucs de taronja i de llimona, l'oli, els alls, el comí i els claus fins a obtenir una marinada ben fina.

Esmicoleu el pollastre en brins molt prims i poseu-lo en una cassola de terrissa. Cobriu-lo amb la marinada, sense que quedi excessivament líquid, i deixeu-lo reposar a la nevera, si és possible, tota una nit.

L'endemà tapeu la cassola amb paper d'alumini i enforneu-la uns tres quarts d'hora.

Si hi ha excés de suc, retireu-ne una part abans de servir.

Acompanyeu-ho amb arròs blanc, ceba confitada i fesolets refregits amb una mica de pebre vermell picant.

Bon profit!

# COCHINITA PIBIL

**CORADELLA DE MOLINS DE REI**
**UN PLAT DEL BAIX LLOBREGAT**

La coradella és una de les receptes més tradicionals de Molins de Rei, un poble molt proper al meu, i en especial típic de la seva antiquíssima Fira de la Candelera. Com tants altres plats populars, aprofita ingredients senzills per aconseguir un resultat saborós i contundent.

És una cuina d'aprofitament en el millor sentit de la paraula: la que converteix les parts més humils en un autèntic festí.

## INGREDIENTS

- Menuts de xai (fetge, pulmó i cor)
- 2 cebes
- 2 tomàquets madurs
- 3 grans d'all
- 1 llesca de pa
- Ametlles torrades
- Julivert
- Vi ranci
- Brou o aigua
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

## PREPARACIÓ

Netegeu bé els menuts i talleu-los a trossos regulars.

Daureu-los lleugerament en una cassola amb oli i reserveu-los.

En el mateix oli sofregiu la ceba i els alls ben picats. Afegiu-hi el tomàquet ratllat i deixeu que el sofregit es confiti.

Mulleu-lo amb un bon raig de vi ranci i deixeu-lo reduir.

Prepareu una picada amb el pa fregit, les ametlles i el julivert.

Torneu a incorporar els menuts a la cassola, afegiu-hi la picada, cobriu-ho amb una mica de brou i deixeu-ho coure a foc lent fins que el conjunt quedi ben lligat.

Serviu-ho ben calent.

Bon profit!

# CORADELLA DE MOLINS DE REI

**CUA DE BRAU**
**UNA JOIA DE LA CUINA CORDOVESA**

La cua de brau és un dels grans plats de la cuina andalusa. Va néixer a la Còrdova del segle XIX, quan, acabades les corrides, les famílies més humils aprofitaven les cues que els toreros repartien entre els assistents.

Amb el temps, aquell senzill menjar popular s'ha convertit en una de les especialitats més prestigioses de la gastronomia cordovesa. Avui gairebé sempre es prepara amb cua de bou o de vedella, amb un resultat tan excel·lent com el de la recepta original.

## INGREDIENTS

• 1 cua de bou o vedella, tallada per les articulacions
• Farina
• 3 cebes
• 2 o 3 pastanagues
• 1 tassa de puré de tomàquet
• 8 grans d'all
• 2 gots de vi Montilla-Moriles
• Uns brins de safrà
• 6 claus d'olor
• Oli d'oliva
• Aigua
• Sal
• Pebre negre

## PREPARACIÓ

Enfarineu lleugerament els trossos de cua i daureu-los en una cassola amb oli. Reserveu-los.

En el mateix oli sofregiu la ceba. Abans que agafi color, afegiu-hi els alls i la pastanaga. Incorporeu-hi el puré de tomàquet i deixeu que es confiti.

Torneu a posar la carn a la cassola, afegiu-hi el safrà, els claus, el pebre i el vi. Cobriu-ho just amb aigua i, quan arrenqui el bull, abaixeu el foc.

Coeu-ho lentament unes dues hores, o fins que la carn es desprengui gairebé sola de l'os. Si cal, afegiu-hi una mica més d'aigua.

Deixeu refredar el guisat. Retireu la carn, tritureu la salsa i torneu-la a incorporar a la cassola.

Escalfeu-ho de nou i serviu-ho amb unes patates fregides a daus, que s'impregnaran de la salsa.

Bon profit!

# CUA DE BRAU

**FILET WELLINGTON**
**EL PODER DE LA PASTA DE FULL**

El Filet Wellington deu el seu nom al duc de Wellington, vencedor de Napoleó a Waterloo. La tradició diu que apreciava tant aquest plat que el feia servir sovint en els seus banquets.

Sigui certa o no la llegenda, el resultat és una de les preparacions més elegants que es poden fer amb un bon filet i una làmina de pasta de full.

## INGREDIENTS

- 1 peça de filet de bou, vedella o porc
- Pasta de full
- Pernil serrà a dauets
- Xampinyons
- Ceba i all (o escalunyes)
- Nous
- Foie gras
- Mostassa
- Farigola
- Sèsam
- 1 ou
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

## PREPARACIÓ

Salpebreu el filet i marqueu-lo per tots els costats en una paella amb una mica d'oli.

Prepareu el “duxelles” (el farciment típic d’aquest plat) sofregint els xampinyons, les nous, la ceba i l'all ben picats. Afegiu-hi la farigola i el foie gras i remeneu-ho fins a obtenir un farciment espès. Deixeu-lo refredar.

Esteneu paper film sobre el taulell. Feu-hi una capa de pernil, escampeu-hi el *duxelles* i col·loqueu-hi el filet untat amb mostassa. Enrotlleu-ho ben ferm i deixeu-ho reposar quinze minuts a la nevera.

Emboliqueu-ho amb la pasta de full, segelleu-la amb ou batut, decoreu-la amb les retallades de pasta, pinteu-la de nou amb ou i empolvoreu-la amb sèsam.

Coeu-ho al forn, ja calent, a 200 °C durant uns trenta minuts, o fins que la pasta sigui ben daurada.

Bon profit!

# FILET WELLINGTON

**FONDUE BOURGUIGNONNE**
**MÉS QUE UNA RECEPTA: UNA MANERA DE COMPARTIR LA TAULA**

La fondue bourguignonne és un d'aquells plats que sempre agraden als de casa. Més que una recepta, és una manera de compartir la taula, perquè cada comensal prepara la carn al seu gust i la combina amb les salses que més li venen de gust.

Precisament les salses són una de les grans virtuts d'aquest plat. N'hi ha algunes que podríem considerar clàssiques o gairebé imprescindibles, però la fondue també convida a experimentar. Cada ocasió és una bona excusa per recuperar receptes conegudes, provar combinacions noves o aprofitar aquells ingredients que tenim al rebost.

La selecció que us presentem és la que, després de molts anys de preparar aquest plat, ens ha donat més satisfaccions. La seva elaboració requereix una mica de temps, però no més que la de molts altres plats tradicionals que també formen part d'aquest llibre.

Si encara no heu preparat mai una fondue bourguignonne, us animo a fer-ho. Estic convençut que, després de la primera vegada, també passarà a formar part de la vostra taula habitual.

## INGREDIENTS

**Per a la fondue**

• 200 g aproximadament de filet de bou o de vedella per persona, tallat a daus de 2 o 3 cm.
• Oli d'oliva suau o oli de gira-sol, suficient per omplir aproximadament dos terços del cassó de la fondue.

**Per als acompanyaments**

• Patates cuites amb pell i embolicades amb paper d'alumini perquè conservin l'escalfor.
• Pa, preferiblement de pagès.
• Una amanida variada.
• Les salses que es descriuen a les pàgines següents.

## PREPARACIÓ

Talleu la carn a daus regulars, procurant eliminar els nervis i l'excés de greix. Distribuïu-la en safates o plats perquè cada comensal la tingui fàcilment a l'abast.

Escalfeu l'oli al cassó de la fondue fins que sigui ben calent, però sense arribar a fumejar. Col·loqueu el cassó al centre de la taula damunt del seu fogonet, que haurà de mantenir l'oli a una temperatura constant durant tot l'àpat.

Disposeu al voltant del cassó les safates amb la carn, les patates, el pa, l'amanida i totes les salses. Quan tot sigui a punt, ja només quedarà asseure's, encendre el fogonet... i començar a gaudir de la vetllada.

## EL RITUAL DE LA FONDUE

Arribat aquest punt, la cuina pràcticament ja s'ha acabat. A partir d'ara comença la part més agradable: reunir-se al voltant de la taula i gaudir del menjar sense presses.

Cada comensal disposarà de dues forquetes: una de mànec llarg, destinada exclusivament a coure la carn dins del cassó, i els coberts habituals per menjar-la una vegada cuita. És convenient no portar directament a la boca la forqueta de la fondue, tant per higiene com per evitar cremades.

Punxeu un dau de carn amb la forqueta llarga i submergiu-lo completament dins de l'oli. El temps de cocció dependrà exclusivament del gust de cadascú: hi ha qui prefereix la carn simplement marcada per fora i encara rosada per dins, mentre que d'altres la deixen uns segons més fins que queda completament cuita.

Quan la carn estigui al punt desitjat, dipositeu-la al plat, condimenteu-la amb una de les salses i acompanyeu-la amb una mica de pa, una patata o una mica d'amanida. Cada mos pot ser diferent de l'anterior gràcies a les diverses combinacions de salses.

És preferible no omplir excessivament el cassó de carn alhora. Si hi posem massa peces de cop, la temperatura de l'oli baixa i la carn deixa de fregir-se correctament. El millor és que cadascú cogui el seu tros mentre conversa amb la resta dels comensals.

Les patates, cuites prèviament amb pell i mantingudes calentes embolicades amb paper d'alumini, constitueixen l'acompanyament més clàssic. També hi combinen molt bé una amanida fresca i un bon pa de pagès.

Pel que fa a la beguda, un vi negre jove o de criança moderada acostuma a ser un bon company de viatge, encara que cadascú hi trobarà la combinació que més li plagui.

La fondue no és un àpat ràpid. És una magnífica excusa per allargar la sobretaula, conversar sense presses i gaudir del fet de cuinar i menjar plegats. Potser aquest és el seu secret més ben guardat.

## LES SALSES

La fondue bourguignonne admet una infinitat de salses d'acompanyament. Algunes són clàssiques i gairebé imprescindibles; d'altres depenen de la imaginació de qui la prepara o dels ingredients disponibles en aquell moment. Les que segueixen són les que nosaltres hem anat seleccionant amb els anys i que, al nostre entendre, formen una combinació molt equilibrada de sabors.

### Salses clàssiques i mediterrànies

**Allioli**
Una de les salses catalanes més universals. Tradicionalment s'elabora emulsionant alls i oli d'oliva amb una mica de sal. Avui és habitual afegir-hi un rovell d'ou o unes gotes de suc de llimona per facilitar l'emulsió i obtenir una textura més cremosa.

**Salsa brava**
Ideal per als amants del picant. La recepta més tradicional parteix d'un brou de carn o de pollastre lligat amb farina, al qual s'afegeixen ceba, pebre vermell dolç i picant, bitxo i oli d'oliva. El resultat és una salsa intensa que contrasta molt bé amb la carn.
**Romesco**
Una de les grans salses de la cuina tarragonina. Es prepara picant ametlles i avellanes torrades, alls escalivats, tomàquets escalivats i polpa de nyores, tot lligat amb oli d'oliva, vinagre de vi i una mica de pa fregit. El seu gust torrat i lleugerament dolç combina magníficament amb la carn.

## Variants cremoses

**Mostassa i maionesa**
Barregeu una bona maionesa casolana amb mostassa de Dijon o mostassa a l'antiga. Si us agraden els contrastos agredolços, una culleradeta de mel hi aporta un matís molt agradable.
**Salsa rosa**
Prepareu una base de maionesa i afegiu-hi quètxup, unes gotes de suc de taronja, salsa Perrins i un petit raig de conyac. És una salsa molt suau que acostuma a agradar a tothom.
**Salsa tàrtara**
Piqueu molt finament tàperes, cogombrets o pebrots en vinagre, ceba tendra, ou dur i una mica de julivert, i incorporeu-ho a una maionesa. És fresca, lleugerament àcida i molt adequada per alternar amb les salses més contundents.

## Sabors del món

**Guacamole**
Aixafeu la polpa d'uns alvocats madurs i barregeu-la amb ceba tendra, tomàquet i coriandre ben picats. Amaniu-ho amb suc de llima, sal i, si us agrada el picant, una mica de bitxo fresc.
**Barbacoa cajun**
Cuineu salsa de tomàquet amb sucre morè o melassa, vinagre de poma, salsa Perrins i una barreja d'espècies cajun (all, ceba, farigola, orenga, pebre negre i pebre de Caiena). El resultat és una salsa fumada, especiada i amb molta personalitat.

## Opcions sorprenents

**Bolonyesa**
Una proposta poc habitual, però deliciosa. Prepareu un sofregit de ceba, api i pastanaga, afegiu-hi carn picada de vedella i porc i, després de desgreixar-la lleugerament, incorporeu-hi vi i tomàquet. Una cocció lenta acabarà d'arrodonir una salsa sorprenent com a acompanyament de la fondue.
**Salsa de Ras el hanout**
Barregeu iogurt grec o crema de llet amb la coneguda mescla d'espècies Ras el hanout. Completeu-la amb unes gotes de suc de llimona, un fil de mel i una mica d'oli d'oliva. Obtindreu una salsa aromàtica, exòtica i molt original.

# FONDUE BOURGUIGNONNE

**EL FRIT MALLORQUÍ**
**UN GRAN "SOUVENIR" DE MALLORCA**

Una de les preparacions culinàries balears amb més solera és, sens dubte, el conegudíssim Frit Mallorquí, un dels plats més emblemàtics de la cuina tradicional mallorquina d'interior.
Estem davant d'un deliciós plat que rarament deixa indiferent, i és molt més senzill del que sembla.

## INGREDIENTS

- Mig quilo de freixura, fetge, cor i sang cuita de be.
- Un parell de patates.
- Un pebrot vermell no gaire gran.
- Mitja coliflor.
- Un parell de carxofes.
- Un grapat de pèsols.
- Un grapat de mongeta tendra.
- Una ceba tendra.
- Un parell de bitxos secs.
- Mitja dotzena de grans d'all.
- Dues fulles de llorer.
- Fonoll fresc.
- Oli.
- Sal.

## PREPARACIÓ

Tallarem les freixures a dauets ben petits. Tot seguit pelarem les patates i les tallarem també a dauets de la mateixa mida.

Posarem al foc una cassola alta amb oli i hi fregirem les patates. Mentre es van fent, aprofitarem per tallar ben menudes totes les altres verdures i tenir-les preparades. Quan les patates estiguin fregides, les traurem i les reservarem.

Retirarem l'excés d'oli de la cassola i hi daurarem els alls, pelats però sencers. Afegirem els bitxos tallats a rodanxes i, abans no es cremin, hi incorporarem les freixures, tot remenant el conjunt.

Les deixarem coure una estona i, quan estiguin mig fetes, hi afegirem les verdures per aquest ordre: primer el pebrot vermell, les carxofes i les mongetes tendres

Al cap de tres o quatre minuts, i sense deixar de remenar, hi incorporarem la coliflor i els pèsols i dos minuts després hi afegirem la ceba tendra i el fonoll i ho remenarem tot bé, deixant que el conjunt es vagi coent fins que les verdures i les freixures estiguin al punt desitjat. Finalment, hi incorporarem les patates fregides que havíem reservat.

Remenarem novament el conjunt, deixarem que cogui plegat uns minuts més... i ja el podrem portar a taula.

# FRIT MALLORQUÍ

**GARRONS DE PORC**
**SENZILLAMENT DELICIOSOS**

Molts dels plats que avui considerem prestigiosos tenen un origen humil, nascut de la cuina de supervivència pròpia de les classes més modestes.

Aquest és el cas dels garrons de porc, una part poc noble de l'animal que, entre altres indrets, es va començar a aprofitar a Baviera i altres zones d'Alemanya. Tot i que també els hem tastat bullits (*Eisbein*) i acompanyats d'una bona xucrut, a casa ens agraden molt més fets al forn (*Schweinshaxe*). Tasteu-los; estic convençut que també serà del vostre gust.

## INGREDIENTS

- Un o dos garrons frescos, segons la mida.
- Una pastanaga.
- Dues o tres patates.
- Mitja cabeça d'alls.
- Dues cebes.
- Un parell de copes de conyac.
- Part del brou de la cocció dels garrons.
- Oli.
- Llorer.
- Uns quants claus d'olor.
- Sal i pebre.

## PREPARACIÓ

Posarem els garrons a coure durant una hora i mitja amb la pastanaga, mitja ceba, una fulla de llorer i sal. Un cop cuits, els traurem i en reservarem el brou.

En una plata que pugui anar al forn hi posarem un rajolí d'oli que just en cobreixi el fons. Hi repartirem les patates, pelades i tallades a rodanxes fines, juntament amb la ceba tallada en juliana. Ho salarem lleugerament i també salpebrarem els garrons, hi clavarem un parell de claus d'olor a cadascun i els col·locarem damunt del llit de patata i ceba.

Escamparem per la plata els grans d'all, lleugerament aixafats i sense pelar, i hi afegirem una copa de conyac.

Amb el forn prèviament escalfat a 180 °C, els enfornarem durant mitja hora. Els girarem, hi afegirem un bon raig del brou de la cocció i continuarem la cocció una altra mitja hora.

Els tornarem a girar, hi afegirem la resta del conyac i els deixarem deu minuts més al forn. Els girarem una darrera vegada i els acabarem de coure durant un quart d'hora aproximadament, fins que quedin ben daurats. Si cal, hi afegirem una mica més de brou.

Apagarem el forn i, amb la porta mig oberta, els deixarem reposar cinc minuts i ja els podrem servir.

# GARRONS DE PORC

**GUISADET DE CARN AMB ALBERGÍNIES**
**LA PERFECCIÓ EN LA SENZILLESA**

No és cap secret que a casa som grans amics dels guisadets i dels "platillos", composicions culinàries que acostumen a recollir molts anys de saviesa acumulada davant dels fogons i que, per a nosaltres, tenen una característica que les fa especialment atractives: el seu inequívoc aire casolà, propi d'aquella cuina familiar que sempre ens ha acompanyat.

El plat que avui us presento, transmès de generació en generació, forma part del receptari habitual de casa. És un plat molt senzill que sempre ens ve de gust.

Si us animeu a preparar-lo, espero que a vosaltres també us agradi.

**INGREDIENTS**

• Una lliura de carn (pot ser perfectament carn magra de porc).
• Un parell d'albergínies.
• Una ceba.
• Un raig de conyac.
• Oli.
• Aigua.
• Pebre negre.
• Sal.

**PREPARACIÓ**

Tallarem les albergínies a dauets d'entre un i dos centímetres, les salarem i les deixarem escórrer perquè suïn el verí.

Tallarem també la carn a dauets d'una mida semblant, la salpebrarem i la reservarem.

Tallarem la ceba en una juliana més aviat fina i la posarem a sofregir en una cassola de terra o de metall. Quan estigui gairebé al punt, hi incorporarem la carn i li farem donar un parell de voltes.

A continuació hi afegirem un raig de conyac i un altre, una mica més generós, d'aigua. Taparem la cassola, abaixarem el foc i deixarem que faci xup-xup fins que la carn estigui gairebé cuita. Aleshores hi afegirem les albergínies, remenarem el conjunt i tornarem a tapar la cassola perquè acabin de coure's a foc suau.

Una estona després serà el moment de tastar el guisat i corregir, si cal, de sal, pebre, aigua o conyac. Tornarem a tapar la cassola i deixarem que el conjunt acabi de fer-se fins que assoleixi un punt ben melós.

Amb una llesqueta de pa per sucar-hi i un gotet de vi negre per acompanyar-lo, us puc ben bé assegurar que a aquest plat no li cal res més.

# GUISADET DE CARN AMB ALBERGÍNIES

**KHORESH-E FESENJĀN**
**EL SABOR DE L'ANTIGA PÈRSIA A LA NOSTRA TAULA**

Aquest deliciós plat iranià que ara us presento ens transporta als reculats temps de l'antiga Pèrsia i constitueix el menjar característic de la festa del Shab-e Yaldā, el solstici d'hivern, que ja se celebrava molt abans que l'Islam s'implantés en aquelles terres.

Nosaltres, tal com acostuma a fer la majoria de la gent, el prepararem amb pollastre, però tradicionalment aquesta recepta s'elaborava amb ànec. A Pèrsia, l'afinitat entre aquest animal i la magrana ve de molt antic. Es conserven textos perses que descriuen la seva criança i expliquen que un dels menjars més apreciats era precisament un ànec servit amb una salsa de magrana. La recepta d'avui és hereva d'aquella antiga tradició culinària.

## INGREDIENTS

- 2 cullerades d'oli vegetal o mantega.
- 2 cebes petites, pelades i tallades a rodanxes fines.
- 1 lliura de pit de pollastre (o, si es prefereix, d'ànec), sense os ni pell, tallat a tires.
- 2 pastanagues grans ratllades o tallades a tires fines.
- Mitja lliura de nous sense closca, torrades.
- 1 culleradeta de sal.
- 1/2 tassa de pasta o xarop de magrana.
- 2 cullerades de sucre (si fem servir xarop, no caldran).
- Mitja culleradeta de canyella.
- 1/4 de culleradeta de fils de safrà mòlts, dissolts en una cullerada d'aigua calenta.

## PREPARACIÓ

Escalfarem l'oli en una cassola a foc mitjà. Hi afegirem la ceba i la deixarem coure uns cinc minuts, fins que es torni transparent. Incorporarem el pollastre i el deixarem enrossir durant un quart d'hora, remenant de tant en tant. A continuació hi afegirem la pastanaga i la deixarem coure un parell de minuts més.

Triturarem ben fines les nous torrades. Hi afegirem la sal, la pasta o el xarop de magrana, el sucre, la canyella, el safrà dissolt i una mica d'aigua, remenant-ho fins a obtenir una salsa ben fina. L'abocarem a la cassola, la taparem i deixarem que cogui uns quaranta minuts a foc molt suau, remenant de tant en tant perquè no s'enganxi.

Passat aquest temps, tastarem la salsa i, si cal, en corregirem la textura i el punt de dolçor. Ha de quedar espessa, lleugerament dolça i, si ens agrada, amb un discret punt amarg. Si convé, hi afegirem una mica més de pasta de magrana, sucre o aigua tèbia.

Mantindrem el guisat calent fins al moment de servir-lo.

El portarem a taula ben calent, acompanyat d'un arròs al safrà i guarnit amb unes quantes nous mòltes que haurem reservat prèviament.

# KHORESH E-FESENJAN

**LLENGUA AMB TÀPERES**
**UN GRAN PLAT TRADICIONAL DE LES BALEARS**

Us poden agradar o no; la cosa va a gustos... Però, qui no coneix les tàperes? No són un producte gaire habitual a la nostra cuina. Hi ha, però, honroses excepcions en què esdevenen les grans protagonistes.

Aquest és el cas d'aquest deliciós plat tradicional de les Balears, que vaig tenir ocasió de tastar més d'una vegada durant una estada amb la meva dona a Mallorca i que us recomano que el tasteu. Està boníssim.

## INGREDIENTS

- Una llengua de vedella.
- Un potet de tàperes.
- Un parell de cebes.
- Un parell de tomàquets.
- Un parell de pastanagues.
- Dos o tres grans d'all.
- Farina.
- Llorer.
- Clau d'olor.
- Ametlles.
- Julivert.
- Oli.
- Aigua.
- Sal.

## PREPARACIÓ

El dia abans posarem la llengua en una olla amb aigua i sal, juntament amb les cebes, els tomàquets, les pastanagues, un clau d'olor i unes fulles de llorer. Ho deixarem bullir una hora, o una mica més, fins que la llengua sigui ben tendra. La deixarem refredar i la guardarem a la nevera fins l'endemà.

Traurem la llengua de l'olla i triturarem les verdures amb el brou de la cocció, retirant abans el llorer, fins a obtenir una salsa ben fina, que reservarem.

Pelarem la llengua i la tallarem a rodanxes. Les enfarinarem, les passarem per la paella, volta i volta, i les col·locarem en una cassola. Hi escamparem les tàperes pel damunt i la reservarem. Després, a la mateixa paella, amb una mica més d'oli, sofregirem els alls picats i la ceba tallada en una juliana fina. Quan la ceba comenci a enrossir-se hi afegirem el tomàquet triturat i deixarem que es faci.

Incorporarem el brou que havíem reservat, remenarem bé i deixarem que cogui una estona. Tot seguit abocarem aquest sofregit damunt la llengua i les tàperes.
Finalment hi afegirem una picada d'ametlles i julivert deixatada amb una mica del suc de la cassola i deixarem que faci xup-xup uns minuts més abans de portar-la a taula.

# LLENGUA AMB TÀPERES

**MAGRA AMB MONIATOS**
**UN PLAT PROPI DEL TEMPS DE TARDOR**

Els moniatos són un dels productes més característics de la tardor i, durant molts anys, han format part inseparable de les castanyades i dels primers freds. A casa, però, també ens agrada incorporar-los a la cuina de cada dia, on aporten un punt de dolçor que combina magníficament amb la carn de porc i amb els sabors intensos d'un bon guisat.

## INGREDIENTS

- Mig quilo de carn magra de porc.
- Un parell de moniatos mitjans.
- Una ceba.
- Mitja dotzena de grans d'all.
- Un porro.
- Dues o tres pastanagues.
- Mig litre de bon vi negre.
- Un bon raig de conyac.
- Un raig moderat de vinagre.
- Un parell de fulles de llorer.
- Dos o tres claus d'olor.
- Farigola.
- Julivert.
- Una cullerada de pebre vermell dolç.
- Un pessic de pebre vermell picant.
- Oli d'oliva.
- Aigua.
- Sal.

## PREPARACIÓ

Tallarem la carn a daus d'uns dos dits i la deixarem macerar a la nevera durant un dia i mig o dos amb el vi negre, el conyac, el vinagre, la ceba i el porro tallats en juliana, les pastanagues a rodanxes, el llorer, la farigola, els claus i els alls, lleugerament oberts amb un tall., de manera que la carn quedi ben coberta pel líquid; si cal, n'hi afegirem una mica més. Durant la maceració ho remenarem tres o quatre vegades, i passat aquest temps, escorrerem el conjunt, reservant per separat la carn, el líquid i les verdures.

Salpebrarem la carn, l'enfarinarem lleugerament i la marcarem en una cassola amb una mica d'oli, sense arribar a fregir-la. La retirarem.

Tallarem els moniatos a daus d'una mida semblant a la carn i, juntament amb les verdures escorregudes, els sofregirem a la mateixa cassola, després hi reincorporarem la carn, afegirem el pebre vermell dolç i el picant i remenarem de seguida. Abans que el pebre es cremi, hi abocarem gairebé tot el líquid de la maceració, on haurem desfet una o dues cullerades de farina.

Ho deixarem coure a foc lent aproximadament una hora, i quan els moniatos i les pastanagues siguin ben tendres i el suc s'hagi convertit en una salsa espessa i fosca, ja podrem apagar el foc i portar el guisat a taula.

# MAGRA AMB MONIATOS

**EL MORTERUELO**
**UN PETIT TRESOR DE CONCA**

Gairebé tots els turistes que visiten Conca tornen a casa amb algun "souvenir" típic: un plat de penjar amb els espectaculars relleus de la Ciutat Encantada, una reproducció de les famoses cases penjades o el típic cantiret que recorda la silueta d'un toro estilitzat.

Nosaltres, però, ja fa uns quants anys ens en vam endur un record molt més valuós: la recepta del morteruelo, una autèntica joia gastronòmica característica d'aquelles terres. Es tracta d'un parent llunyà, humil i aparentment rústic dels patés més coneguts. Però no us deixeu enganyar pel seu aspecte: només cal tastar-lo per descobrir un autèntic tresor gastronòmic. Us convido a preparar-lo i a assaborir-lo.

## INGREDIENTS

• Conill.
• Guatlla.
• Gallina.
• Pernil.
• Fetge de porc.
• Cansalada.
• Pa ratllat.
• Oli d'oliva.
• Sal.
• Pebre.
• Pebre vermell.
• Carví (també conegut com a comí de prat; el trobareu als herbolaris).
• Clau mòlt.
• Canyella.

## PREPARACIÓ

No ens caldrà gaire quantitat de cadascuna d'aquestes carns, per això no n'indico proporcions exactes. Dependran de la quantitat de morteruelo que vulgueu preparar, però convé que el fetge, el conill i la gallina hi predominin.

Posarem totes les carns a bullir en una olla amb aigua i sal durant gairebé tres hores. Quan estiguin cuites, les traurem, les desossarem, les netejarem de pells i les tallarem a bocins, reservant el brou de la cocció.

En una cassola alta escalfarem l'oli i hi fregirem el pebre vermell durant uns cinc segons, vigilant que no es cremi. Tot seguit hi afegirem una mica més de la meitat del brou, les espècies i la sal.

Quan arrenqui el bull hi incorporarem el pa ratllat i el deixarem coure uns cinc minuts Tot seguit afegirem les carns i ho treballarem amb la batedora mentre continua la cocció, corregint, si cal, la quantitat de brou o de pa ratllat fins a obtenir la textura desitjada.

Ho servirem ben calent en cassoletes de fang.

# MORTERUELO

**MROUZIA**
**UN PLAT ESTRELLA DE LA CUINA MAGRIBINA**

Aprofitant la tajine que vam comprar fa un temps, aquest cop hem preparat la Mrouzia, un dels plats més representatius de la cuina tradicional magribina.

Es tracta d'un guisat de carn de be que combina, d'una manera sorprenent, els sabors dolços i salats. El seu caràcter inconfusible prové de la barreja d'espècies Ras el Hanout**,** enriquida amb mel, gingebre, canyella i ametlles.

Aquest tajine, nom que rep tant el plat com el recipient on es cou, és una de les preparacions tradicionals del tercer dia de la festa de l'Eid al-Adha o Festa del Sacrifici. Als seus països d'origen s'acostuma a elaborar amb la carn dels animals sacrificats durant aquesta celebració.

## INGREDIENTS

• ½ kg de carn de be tallada a trossos.
• 1 cullerada de Ras el Hanout.
• 1 culleradeta de gingebre en pols.
• 1 culleradeta de pebre negre.
• ½ culleradeta de safrà en pols.
• 1 culleradeta de canyella en pols.
• Un raig d'oli.
• 2 cebes picades ben fines.
• 125 g d'ametlles pelades.
• 200 g de panses.
• 120 g de mel.
• Aigua.
• Sal.

## PREPARACIÓ

Barrejarem el Ras el Hanout, el gingebre, el safrà i el pebre amb una mica d'aigua fins a formar una pasta, amb la qual marinarem la carn.

Posarem la tajine al foc amb un raig d'oli i hi sofregirem la ceba fins que quedi transparent. Hi afegirem la carn, la deixarem enrossir una mica i després hi abocarem aigua fins que gairebé la cobreixi.

Taparem la tajine i deixarem coure el conjunt a foc mitjà durant uns cinquanta minuts, remenant de tant en tant i vigilant que no hi falti líquid.

Mentrestant, barrejarem les panses amb la pasta d'espècies que hagi sobrat de marinar la carn. Quan aquesta sigui gairebé cuita, hi incorporarem les panses, la mel i la canyella. Deixarem coure uns minuts més fins que la salsa espesseixi.

Servirem la carn amb les ametlles i les panses pel damunt, napada amb la salsa. Acompanyada d'una mica de cuscús, el resultat és magnífic.

# MROUZIA

**OSSOBUCO**
**UN CURIÓS NOM PER A UN PLAT DELICIÓS**

No tot han de ser pizzes o plats de pasta... La magnífica cuina italiana, un dels millors exponents de la dieta mediterrània, ens ofereix una gran varietat de plats excel·lents. Un dels més coneguts és, sens dubte, l'ossobuco, que molts de nosaltres haurem tingut ocasió de tastar.

Aquest estofat, preparat amb jarret de vedella tallat transversalment i acompanyat de verdures, és originari de la Llombardia, al nord d'Itàlia. El seu nom significa literalment "os amb un forat", en clara referència a l'aspecte característic d'aquests talls de carn.

A casa el preparem seguint aquesta recepta, adaptada d'un llibre de cuina italià que vam comprar a Florència fa més de vint anys.

## INGREDIENTS

- Jarret de vedella tallat a llesques transversals.
- Pastanagues.
- Pèsols.
- Ceba.
- All.
- Llorer.
- Farina.
- Pebre.
- Tomàquet ratllat.
- Un raig de conyac.
- Oli d'oliva.
- Aigua.
- Sal.

## PREPARACIÓ

Tallarem les pastanagues en juliana i farem el mateix amb la ceba.

Practicarem uns petits talls a la fàscia exterior dels talls de jarret perquè no s'arronsin durant la cocció. Els enfarinarem lleugerament.

En una cassola amb oli d'oliva els enrossirem pels dos costats i els reservarem.
En el mateix oli sofregirem la pastanaga, la ceba, l'all i una fulla de llorer.

Quan les verdures s'hagin estovat, hi afegirem el pebre, el tomàquet ratllat i els pèsols. Uns minuts després hi incorporarem el conyac i una mica d'aigua.

Tot seguit hi tornarem a posar la carn i deixarem que cogui suaument fins que quedi ben tendra. Abans d'apagar el foc comprovarem el punt de sal i, si cal, el corregirem.

Podem servir l'ossobuco acompanyat d'un puré de patata, d'un flamet d'arròs blanc o, millor encara, d'un risotto al safrà, que és la guarnició més tradicional.

# OSSOBUCO

**PEUS DE PORC AMB SAMFAINA**
**UN CLÀSSIC DE LA NOSTRA CUINA**

Tot i la seva aparença d'àpat contundent, els peus de porc tenen molt menys greix del que sovint ens imaginem i constitueixen una excel·lent manera d'aprofitar una de les peces més tradicionals del porc. Aquest plat també es pot preparar més eixut, deixant que la samfaina actuï simplement com a guarnició. A casa, però, ens agrada cuinar-lo amb una salsa generosa que convida a sucar-hi pa. Si us animeu, aquesta és la recepta.

## INGREDIENTS

- Un peu de porc cru (dues meitats) per persona.
- Quatre cebes de Figueres.
- Una pastanaga.
- Una branca d'api.
- Mitja dotzena de grans d'all.
- Una albergínia grossa.
- Dos pebrots verds.
- Mig pebrot vermell.
- Mitja dotzena de tomàquets madurs.
- Farigola.
- Unes fulles de llorer.
- Mig pal de canyella.
- Mig got de conyac.
- Un grapat d'ametlles torrades.
- Un grapat d'avellanes torrades.
- Unes llesques de pa torrat.
- Pinyons.
- Oli d'oliva.
- Sal.
- Pebre negre.
- Pebre vermell (si es vol, una mica de picant).

## PREPARACIÓ

Posarem els peus de porc en una olla amb aigua, una ceba tallada a trossos, la pastanaga, l'api, el llorer, la farigola, la canyella, sal i pebre. Ho deixarem bullir aproximadament una hora i tres quarts. Mentrestant, picarem els alls, ratllarem les tres cebes restants i els tomàquets, i tallarem a dauets l'albergínia i els pebrots.

En una cassola amb força oli fregirem l'albergínia i la reservarem, i en el mateix oli sofregirem els alls i la ceba. Quan aquesta comenci a enrossir-se hi afegirem els pebrots i, uns minuts després, el tomàquet ratllat. Quan el sofregit sigui al punt, hi reincorporarem l'albergínia. Després traurem els peus de l'olla i els afegirem a la cassola juntament amb el conyac, una mica de pebre vermell i el brou de la seva cocció, fins que gairebé quedin coberts i ho deixarem coure uns quinze minuts.

Mentrestant prepararem una picada amb les ametlles, les avellanes, el pa torrat i els pinyons. L'afegirem a la cassola, corregirem de sal i pebre, si cal, i deixarem que el conjunt faci xup-xup uns minuts més, i ja només quedarà portar-lo a taula.

# PEUS DE PORC AMB SAMFAINA

**SECRET AMB SALSA**
**REMOTES REMINISCÈNCIES DEL VELL SANT PETERSBURG**

Fa poc més d'un parell d'anys que vaig tastar per primera vegada aquest deliciós i senzill plat.

Des del primer mos em va resultar estranyament familiar. No era ben bé el mateix, però em recordava molt un altre plat que ja coneixia.

Si us hi fixeu, aquest secret amb salsa té una certa semblança, salvant totes les distàncies, amb el refinat Boeuf Stroganoff de la cuina internacional. Evidentment no són el mateix, però comparteixen un aire de família que resulta ben agradable.

Tasteu-lo i ja em direu si també us ho sembla.

## INGREDIENTS

- Secret de porc.
- Ceba.
- Conyac.
- Brou.
- Crema de llet.
- Farina.
- Pebre vermell.
- Canyella.
- Oli d'oliva.
- Sal.

## PREPARACIÓ

Tallarem el secret a trossos no gaire gruixuts, el salpebrarem, l'enfarinarem lleugerament i el fregirem. Tot seguit el deixarem damunt d'un paper de cuina perquè perdi l'excés d'oli.

En una cassola sofregirem a foc suau la ceba tallada en juliana fins que quedi ben tova i lleugerament daurada.

Apartarem la cassola del foc i hi afegirem el pebre vermell, un pessic de canyella i un bon raig de conyac, remenant-ho immediatament.

Hi incorporarem una tassa de brou i el secret que havíem reservat. Ho deixarem coure a foc suau una estona, fent xup-xup.

Finalment hi afegirem la crema de llet, deixarem que cogui cinc minuts més... i ja el podrem portar a taula.

És un plat fàcil, ràpid de preparar i, sobretot, boníssim.

# SECRET AMB SALSA

**STEAK TARTARE**
**EXQUISIT I SORPRENENTMENT SENZILL**

Cal descartar aquella pintoresca història que atribueix l'origen d'aquest plat als antics genets tàrtars, els quals, segons la llegenda, estovaven la carn portant-la sota la sella dels seus cavalls. Difícilment una carn amarada de suor hauria pogut donar origen a una recepta tan exquisida. Us he de confessar que és un dels meus plats preferits. Per a un sopar íntim per a dues persones, acompanyat d'un cava ben fresc i unes tòfones de xocolata de postres, em sembla senzillament magnífic.

**INGREDIENTS**

• 200 g de llaminera de vedella.
• 3 ous.
• Mitja ceba.
• 3 cogombrets en vinagre.
• 2 cullerades de tàperes.
• Mostassa.
• Tabasco.
• Salsa Perrins.
• Oli d'oliva.
• Sal.
• Pebre negre.

**PREPARACIÓ**

Bullirem dos dels ous fins que siguin ben durs.

Mentrestant netejarem acuradament la llaminera, eliminant-ne tots els nervis i les membranes. La picarem amb un ganivet ben esmolat, procurant que encara s'hi notin els petits trossets de carn.

Picarem molt finament la ceba, les tàperes i els cogombrets.

Pelarem els ous durs, els ratllarem i els reservarem.

En un bol barrejarem un raig d'oli, sal, pebre, mostassa i el rovell de l'ou cru. Hi incorporarem la carn picada i ho remenarem bé.

Afegirem la ceba, els cogombrets i les tàperes, i acabarem d'amanir-ho amb unes gotes de Tabasco i salsa Perrins.

A casa preferim no barrejar els ous durs amb la carn. Ens agrada més repartir-los ratllats pel damunt del plat just abans de servir-lo.

Deixarem reposar l'Steak Tartare una bona estona a la nevera —com més temps, més saborós serà— i el servirem acompanyat de torradetes.

# STEAK TARTARE

**SZÉKELYKÁPOSZTA**
**UN GRAN CLÀSSIC DE LA CUINA HONGARESA**

Malgrat el que podria semblar, aquest conegudíssim plat hongarès no deu el seu nom a la ciutat de Szeged, sinó a l'escriptor József Székely (1825-1895), amic del gran poeta Sándor Petöfi. La tradició explica que l'any 1846 tots dos van arribar tard a dinar a un hostal de Pest. L'hostaler només disposava d'una mica de xucrut i d'unes restes d'estofat de porc. A petició de Székely, ho va barrejar tot en un mateix plat. L'invent va agradar tant que Petöfi hi tornava sovint demanant "la col d'en Székely", i així va néixer el Székelykáposzta, que ben aviat es va convertir en un dels plats més populars d'Hongria.

És una recepta senzilla, saborosa i especialment indicada pels dies de fred. A casa l'hem preparada més d'una vegada, i sempre ens ha deixat un magnífic record.

**INGREDIENTS**

- Mig quilo de carn magra de porc.
- Tres cullerades soperes de llard.
- Una cullerada sopera de pebre vermell.
- Tres o quatre pebrots vermells confitats.
- Un parell de grans d'all.
- Una ceba grossa.
- Una cullerada de comí.
- Un o dos cullerots de salsa de tomàquet.
- Mig quilo de xucrut.
- Un vuitè de litre de crema de llet.
- Dues cullerades soperes de farina.
- Un raig de suc de llimona.
- Oli.
- Aigua.
- Sal.

**PREPARACIÓ**

Tallarem la carn a daus d'uns dos centímetres, la salpebrarem i la reservarem.

Tallarem la ceba a tires i la sofregirem amb el llard fins que quedi transparent, però sense deixar-la enrossir.

Hi afegirem la carn i la daurarem lleugerament. Tot seguit hi incorporarem el pebre vermell, un raig d'aigua, taparem la cassola i deixarem que cogui uns deu minuts.

Hi posarem els pebrots confitats tallats a dauets, els alls ben picats, el comí i la salsa de tomàquet. Si cal, hi afegirem una mica més d'aigua.

Al cap d'uns vint minuts hi incorporarem el xucrut, el suc de llimona, la farina desfeta en una mica d'aigua freda i la crema de llet.

Remenarem bé el conjunt i el deixarem coure uns minuts més, fins que la salsa quedi ben lligada, i ja només quedarà portar a taula aquest magnífic plat hongarès ben calent.

# SZÉKELYÁPOSZTA

**TRIPA I MORRO AMB CIGRONS**
**UN DELS GRANS PLATS DE LA CUINA POPULAR**

No m'amagaré pas: aquest és un dels meus plats preferits. Durant molts anys la tripa i el morro van ser ingredients humils, presents a les fondes i a les cuines de les cases on no es desaprofitava res. Avui continuen ocupant un lloc destacat a la nostra gastronomia, perquè, quan es preparen amb paciència i bons ingredients, el resultat és senzillament extraordinari.

Els cigrons hi aporten consistència, el sofregit hi posa el caràcter i la picada acaba d'arrodonir un guisat que, d'un dia per l'altre, encara és més bo.

## INGREDIENTS

• 1 kg de tripa de vedella ben neta.
• Mig morro de vedella.
• 400 g de cigrons cuits.
• Dues cebes.
• Quatre tomàquets madurs.
• Quatre grans d'all.
• Un got de vi ranci.
• Una cullerada de pebre vermell dolç.
• Un polsim de pebre vermell picant (aconsellable).
• Una fulla de llorer.
• Un grapat d'ametlles torrades.
• Una llesca de pa fregit.
• Julivert.
• Oli d'oliva.
• Sal.

## PREPARACIÓ

Tant si la tripa i el morro són crus com si ha estan escaldats, els bullirem fins que quedin ben tendres. Els deixarem refredar una mica i els tallarem a trossos regulars.

En una cassola prepararem un sofregit amb la ceba ben picada. Quan comenci a agafar color hi afegirem els alls i, tot seguit, els tomàquets ratllats. Ho deixarem coure lentament fins que el sofregit sigui ben concentrat. Tot seguit hi incorporarem el pebre vermell, remenarem de seguida i hi abocarem el vi ranci perquè no es cremi.

Afegirem la tripa, el morro i una mica del brou de la cocció. Ho deixarem coure uns vint minuts a foc suau. Tot seguit hi incorporarem els cigrons i deixarem que el conjunt faci xup-xup uns deu minuts més.

Mentrestant prepararem una picada amb les ametlles, el pa fregit i el julivert. L'afegirem a la cassola, corregirem de sal si cal i deixarem coure cinc minuts més perquè la salsa quedi ben lligada.

Com passa amb tants altres guisats tradicionals, aquest plat és encara més bo si el preparem el dia abans i el reescalfem abans de servir-lo.

# TRIPA I MORRO AMB CIGRONS

**VACÍO**
**UNA DE LES JOIES DE LA VEDELLA ARGENTINA**

Si hi ha un país on la carn forma part de la seva identitat gastronòmica, aquest és, sens dubte, l'Argentina.

Entre els nombrosos talls que ofereix la seva tradició ramadera n'hi ha un que, durant molts anys, va ser poc conegut fora d'aquell país: el vacío**.** Avui ja és habitual trobar-lo a moltes carnisseries, i cada vegada són més els qui el consideren una de les peces més saboroses de la vedella.

És una carn melosa, tendra i molt gustosa que, cuinada amb calma, recompensa sobradament l'espera. Aquesta és la manera com nosaltres la preparem.

**INGREDIENTS**

• Una peça de vacío de vedella.
• Dues cebes grosses.
• Mitja dotzena de grans d'all.
• Dues pastanagues.
• Un got de vi negre.
• Un got de brou de carn.
• Una cullerada de mostassa.
• Farigola.
• Romaní.
• Una fulla de llorer.
• Oli d'oliva.
• Sal.
• Pebre negre.

**PREPARACIÓ**

Salpebrarem la peça de vacío i la daurarem per totes bandes en una cassola amb una mica d'oli d'oliva. Quan hagi agafat un bon color la retirarem i la reservarem.

En el mateix oli sofregirem les cebes tallades en juliana, els alls sencers i les pastanagues a rodanxes fins que comencin a estovar-se.

Hi reincorporarem la carn i hi afegirem el vi negre. Deixarem evaporar l'alcohol uns minuts i tot seguit hi abocarem el brou, la mostassa, el llorer, la farigola i el romaní. Taparem la cassola i deixarem que cogui lentament fins que la carn sigui ben tendra, girant-la de tant en tant i afegint-hi una mica més de brou si fos necessari.

Quan estigui al punt, traurem la peça, la tallarem a llesques no gaire gruixudes i la tornarem a la cassola perquè s'impregni de la salsa.

Servirem el vacío ben calent, napat amb el seu suc i acompanyat, si es vol, d'unes patates al forn o d'unes verdures saltejades.

És una carn excel·lent que demostra que, sovint, la senzillesa és el millor ingredient.

# VACÍO

**VITELLO TONNATO**
**CARN I PEIX EN UNA COMBINACIÓ SORPRENENT**

Originari del Piemont, el Vitello Tonnato -o Vitel Tonné, en dialecte piemontès- és un dels plats més elegants de la cuina italiana. La combinació de la carn de vedella amb una salsa elaborada a base de tonyina pot semblar sorprenent a qui no l'hagi tastat mai. Tanmateix, el resultat és d'una delicadesa extraordinària i explica que aquest plat hagi esdevingut un clàssic tant a Itàlia com als països del Con Sud americà, especialment a l'Argentina, on és un dels entrants tradicionals de les celebracions nadalenques.

Encuriosits per aquesta combinació tan poc habitual, el vam preparar a casa. Després de tastar-lo, vam tenir ben clar que no seria l'última vegada.

## INGREDIENTS

**Per a la carn**
• Mig quilo de filet de vedella.
• Mitja ceba.
• Una branqueta d'api.
• Una pastanaga petita.
• Un tros de porro.
• Un bon raig de vi blanc.
**Per a la salsa**
• Una llauna de tonyina en oli.
• Dos filets d'anxova en oli.
• Oli d'oliva verge extra.
• Un ou.
• Unes gotes de vinagre.
• Tàperes per decorar.

## PREPARACIÓ

Posarem la carn en una olla amb la ceba, l'api, la pastanaga i el porro tallats a trossos. Hi afegirem un bon raig de vi blanc abans que arrenqui el bull i deixarem coure el conjunt a foc mitjà durant una mitja hora, o fins que la carn sigui tendra. Al mateix temps bullirem l'ou fins que quedi ben dur.

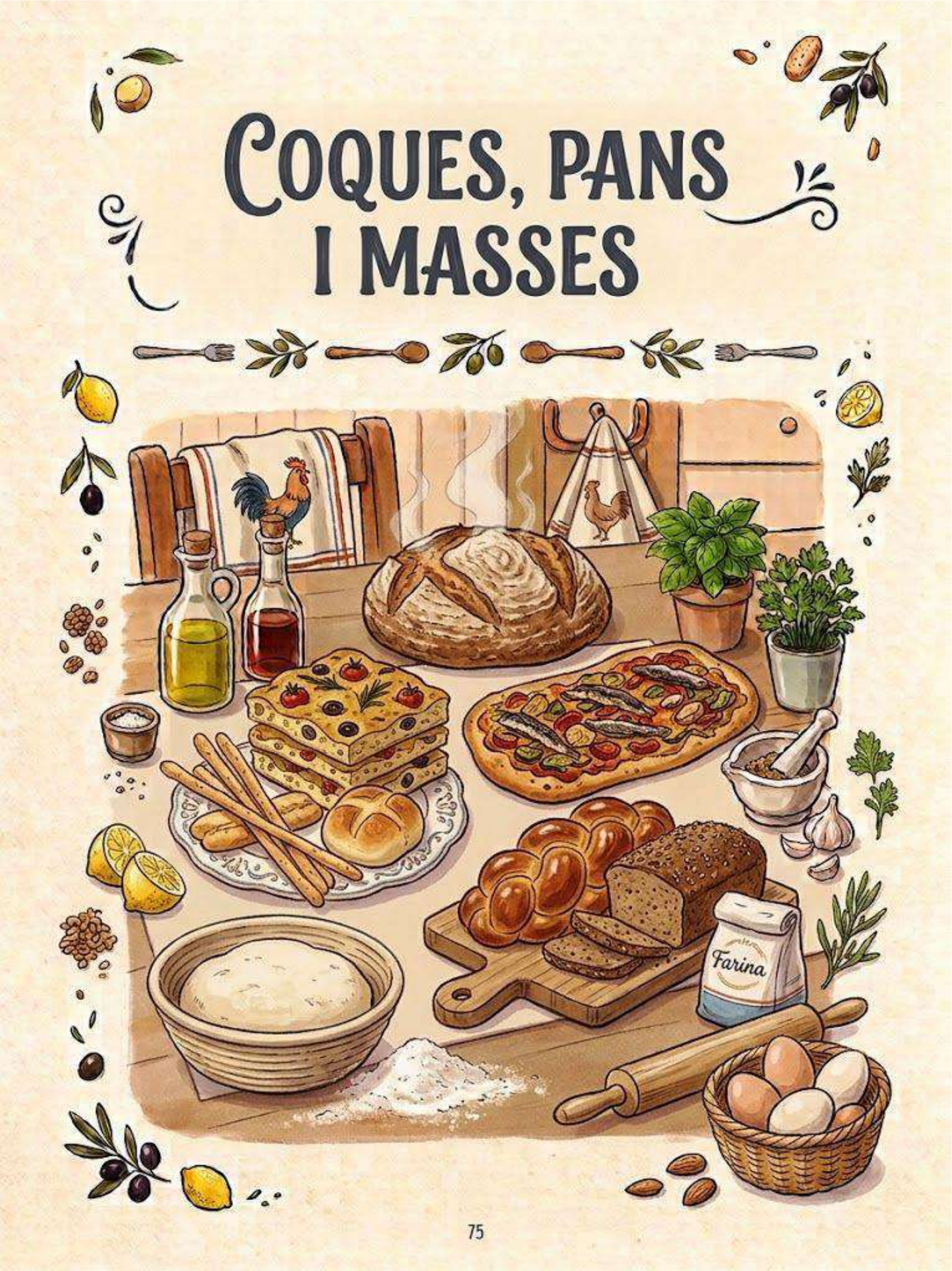
Quan la carn estigui cuita, apagarem el foc i deixarem refredar el contingut de l'olla. Separarem la carn de les verdures i embolicarem la peça amb paper d'alumini abans de posar-la a la nevera perquè es refredi completament.

Mentrestant prepararem la salsa. Posarem al vas de la batedora les verdures de la cocció, l'ou dur, la tonyina amb el seu oli, les anxoves, unes gotes de vinagre i l'oli d'oliva necessari per obtenir una salsa ben fina i cremosa.

Traurem la carn de la nevera i la tallarem a rodanxes tan fines com sigui possible. Les disposarem en una safata, les cobrirem parcialment amb la salsa i acabarem el plat escampant-hi unes quantes tàperes.

Servit ben fred, aquest és un entrant tan original com deliciós.

# VITELLO TONNATO


COQUES, PANS
I MASSES
Farina
75

**BASTELA**
**UNA JOIA DE LA CUINA MARROQUINA**

Originària de la ciutat de Fes, sorprèn des del primer moment per una combinació de sabors que, sobre el paper, podria semblar impossible: el cruixent de la pasta, la tendresa del farcit i l'harmonia entre el salat i el dolç. El resultat és senzillament extraordinari. Tradicionalment es preparava amb carn de colom, però avui és molt més habitual elaborar-la amb pollastre, sense perdre gens ni mica del seu encant.

**INGREDIENTS**

- Làmines de pasta brick (o pasta filo).
- Pit de pollastre (tradicionalment, colom).
- Julivert.
- Coriandre fresc.
- Un tros petit d'api.
- Brou de pollastre.
- Cebes.
- Ous (almenys un per persona).
- 150 g d'ametlles.
- Canyella.
- Sucre en pols.
- Gingebre en pols.
- Cúrcuma.
- Pebre.
- Brins de safrà.

**PREPARACIÓ**

En una paella amb una mica d'oli daurarem els pits de pollastre. Hi afegirem el julivert, el coriandre, l'all picat i les espècies: gingebre, cúrcuma, pebre i safrà. Ho cobrirem amb el brou de pollastre i ho deixarem coure a foc mitjà fins que la carn sigui ben tendrá, i mentrestant tallarem les cebes a tires.

Quan el pollastre estigui cuit, el retirarem, l'esmicolarem i el reservarem. En el mateix brou hi courem les cebes fins que siguin ben toves; les escorrerem i també les reservarem. Tot seguit batrem els ous i els incorporarem al brou perquè quallin. Els colarem i els reservarem. Fregirem les ametlles i les picarem lleugerament, deixant-les una mica granelludes. Amb l'oli que hagin deixat, ja fred, pintarem les làmines de pasta brick pels dos costats.

Per muntar la Bastela, folrarem un motlle rodó amb dues làmines de pasta. Hi distribuirem una capa de pollastre, una de ceba i una altra d'ou. Tancarem la pasta cap al centre i cobrirem el conjunt amb una altra làmina, amagant-ne les vores per sota.

Escamparem les ametlles pel damunt, les cobrirem amb sucre en pols i enfornarem entre deu i quinze minuts a 200 °C. Si volem una pasta encara més cruixent, durant els últims cinc minuts podem girar-la amb molta cura.

La traurem del forn i l'acabarem amb una lleugera pluja de sucre en pols i canyella.

# BASTELA

**COCA DE LLARDONS CASOLANA**
**NO POT HAVER-HI REVETLLA SENSE UNA BONA COCA**

A casa aquesta és la coca de llardons que preparem des de fa anys, i continua sent la que més ens agrada.

És una recepta senzilla, ràpida i amb un resultat excel·lent. No acostuma a faltar mai en dues dates ben assenyalades del nostre calendari gastronòmic: el Dijous Gras i la revetlla de Sant Joan, dues celebracions en què una bona coca és gairebé imprescindible.

I si, a més, l'acompanyem amb una copa de cava ben fresc, poca cosa més es pot demanar.

**INGREDIENTS**

• 2 làmines de pasta de full quadrades o rectangulars.
• 130 g de llardons.
• 10 g de sucre.
• 50 g de pinyons.
• Un ou
• Anís sec.

**PREPARACIÓ**

Esmicolarem els llardons amb les mans -o els picarem lleugerament, si ho preferim- i posarem el forn a escalfar a 210 °C.

Estendrem una de les làmines de pasta de full sobre el mateix paper que l'acompanya. Hi repartirem tres quartes parts dels llardons i els incrustarem passant-hi suaument un corró.

La cobrirem amb la segona làmina de pasta i tornarem a passar-hi el corró perquè els llardons quedin ben integrats.

Escamparem la resta dels llardons per damunt, els pressionarem lleugerament amb el corró i, a continuació, hi distribuirem els pinyons, pressionant-los amb la mà perquè quedin ben subjectes.

La pintarem amb ou batut i finalment hi escamparem el sucre, l'esquitxarem amb una mica d'anís sec i ja la tindrem a punt per enfornar.

Abaixarem la temperatura del forn a 180 °C i courem la coca entre 10 i 15 minuts, fins que sigui ben daurada.

La deixarem refredar sobre una reixeta fins que arribi a temperatura ambient... i ja només quedarà gaudir-la, si pot ser, amb una copa de cava ben fresc.

# COCA DE LLARDONS

**COCA DE RECAPTE**
**UN RECORD INOBLIDABLE DE TÀRREGA**

Vaig descobrir aquesta magnífica coca a Tàrrega l'any 1984, quan vaig organitzar l'edició d'aquell any de la Fira del Teatre al Carrer. Fins aleshores només n'havia sentit a parlar, però des del primer mos vaig entendre per què és una de les preparacions més representatives de les terres de Lleida. Com tantes receptes tradicionals, la coca de recapte neix de la senzillesa: una bona massa de pa i allò que el rebost o l'hort podien oferir en cada època de l'any. Pot variar molt d'una comarca a una altra, però conserva sempre la mateixa essència.

Des d'aquell estiu ha passat a formar part del nostre receptari, i continua sent una de les coques salades que més ens agrada preparar.

**INGREDIENTS:**

- Mig kilo de farina
- Un paquetet de llevat premsat
- Un quart de litre d'aigua tèbia
- Oli d'oliva
- Mitja dotzena de tomàquets madurs
- Un parell de cebes
- Tres albergínies
- Tres pebrots vermells
- Vuit o deu filets d'anxova
- Sal

**ELABORACIÓ:**

Deixatarem el llevat premsat en el quart de litre d'aigua tèbia, posarem la farina sobre el marbre de la cuina, la salarem i li anirem afegint la barreja de l'aigua i el llevat, tot treballant la pasta que es forma, fins que desenganxi del marbre sense dificultat.

La taparem amb un drap i la deixarem reposar durant tres hores en un lloc temperat (entre 20 i 40 graus) per tal que fermenti, i passat aquest temps, afegirem un bon raig d'oli d'oliva i tornarem a treballar amb les mans fins que la massa hagi absorbit tot l'oli, moment en que la deixarem reposar durant mitja horeta més per tal que la massa llevi.

Mentre ho fa, escalivarem els pebrots i les albergínies, i un cop estiguin tots cuits els pelarem, netejarem i amb les mans els reduirem a tires no gaire fines. També tallarem la ceba a tires i el tomàquet a llesquetes i els sofregirem en una paella.

A continuació, empolsarem una safata amb una mica de farina i estendrem en ella la massa amb les mans mullades d'oli, col·locant a continuació la ceba i el tomàquet ben repartits i pel seu damunt els pebrots i albergínies escalivats i els filets d'anxova

Després d'això, regarem la coca amb una mica d'oli, salpebrarem i la posarem a coure mitja horeta en el forn que prèviament haurem escalfat a 160 graus. Un cop treta, es pot menjar tant freda com calenta, però, per al meu gust, és a temperatura ambient quan està més bona.

# COCA DE RECAPTE

**FATAY ( رياطف )**
**UN PETIT MOS DE L'ORIENT MITJÀ**

Les fatay són unes petites coques farcides, molt populars a diversos països de l'Orient Mitjà, especialment al Líban i a Síria. Amb el pas dels anys també han arribat a molts països d'Amèrica del Sud, on formen part de la cuina quotidiana.

Es poden farcir de carn, de formatge o de verdures, però la versió més coneguda és, probablement, la de carn picada lleugerament especiada.

Són fàcils de preparar, es mengen amb les mans i resulten ideals tant com a entrant com per a un sopar informal.

**INGREDIENTS**

- Massa per a empanades ja preparada.
- 400 g de carn picada de vedella o de xai.
- Una ceba grossa.
- Dos tomàquets madurs.
- Julivert fresc.
- Suc d'una llimona.
- Pebre negre.
- Comí.
- Pebre vermell dolç.
- Oli d'oliva.
- Sal.

**PREPARACIÓ**

Picarem molt finament la ceba, els tomàquets i el julivert.

Els barrejarem amb la carn picada i hi afegirem el suc de llimona, el comí, el pebre vermell, el pebre negre, la sal i un petit raig d'oli. Ho remenarem bé perquè el farcit quedi ben homogeni.

Us podeu estalviar el més feixuc del procés fent servir, com nosaltres, aquella popular massa de fer crestes ja preparada -tamany gran- que tots coneixem perfectament. No us quedaran exactament igual que les originals, fetes artesanalment pels mateixos cuiners, però el resultat final és prou acceptable i us estalvia el fort de la feina.

Posarem una cullerada de farcit al centre de cada cercle i tancarem la massa unint tres punts de la vora fins a formar el característic triangle obert de les fatay.

Les anirem col·locant sobre una safata folrada amb paper de forn.

Les enfornarem a 200 °C durant uns quinze o vint minuts, fins que la massa sigui lleugerament daurada.

Es poden servir acabades de fer o tèbies. Acompanyades d'una amanida fresca o d'una salsa de iogurt constitueixen un àpat senzill, original i molt saborós.

# FATAY

**PA CASOLÀ**
**POQUES COSES FAN TANTA OLOR DE LLAR**

Fer pa a casa és una d'aquelles petites satisfaccions que difícilment s'obliden. Veure com la massa creix, sentir l'aroma que omple la cuina mentre es cou i, finalment, tallar-ne la primera llesca encara tèbia és un autèntic privilegi.

Durant molts anys semblava que fer pa era cosa exclusiva dels forners, però avui, amb ingredients ben senzills i una mica de paciència, qualsevol pot obtenir un resultat excel·lent.

Aquest és el pa que preparem a casa. Té una crosta cruixent, una molla esponjosa... i queda boníssim.

**INGREDIENTS**

• 500 g de farina de força.
• 325 ml d'aigua tèbia.
• 20 g de llevat fresc de forner.
• 10 g de sal.
• Una cullerada d'oli d'oliva.

**PREPARACIÓ**

Desfarem el llevat dins l'aigua tèbia.

Posarem la farina en un bol, hi afegirem la sal i ho barrejarem. Tot seguit hi incorporarem l'aigua amb el llevat i l'oli.

Pastarem el conjunt durant uns deu minuts, fins a obtenir una massa llisa, elàstica i que gairebé no s'enganxi a les mans.

Formarem una bola, la deixarem dins el bol tapada amb un drap i la deixarem reposar en un lloc temperat fins que dobli el seu volum.

A continuació desgasificarem suaument la massa, li donarem la forma desitjada i la col·locarem damunt la safata del forn. La deixarem llevar una segona vegada durant uns quaranta-cinc minuts.

Farem uns petits talls a la superfície, l'espolsarem lleugerament amb farina i l'enfornarem a 220 °C durant uns trenta-cinc o quaranta minuts, fins que el pa sigui ben daurat.

El deixarem refredar damunt d'una reixeta abans de tallar-lo.

Costa resistir-se a la temptació de menjar-ne una llesca encara tèbia amb un bon raig d'oli d'oliva... però val la pena tastar-ho.

# PA CASOLÀ

**PASTISSETS DE LLUNA (苏式月饼)**
**UNA RECEPTA APRESA... MIRANT LA TELEVISIÓ XINESA**

Aquesta és una de les poques receptes del llibre que vaig aprendre sense sortir de casa.

Fa uns anys hi havia un canal de televisió xinès que emetia en castellà. Un dia hi van preparar aquests tradicionals *Pastissets de Lluna o Mooncakes*, tan populars durant la Festa de la Lluna o de Mitja Tardor, i em van despertar prou curiositat per prendre'n bona nota.

Quan, temps després, els vaig preparar per primera vegada, vaig descobrir que, malgrat el seu aspecte tan elaborat, no són tan difícils de fer com podria semblar. El resultat és original, delicat i ben diferent dels dolços als quals estem acostumats.

**INGREDIENTS**

(Les quantitats són optatives, en funció del que es vulgui obtenir)
• Pasta de full ja preparada
• Ceba
• Carn picada de porc
• Sal
• Cibulet
• Gingebre ratllat
• Salsa de soja
• Ou

**PREPARACIÓ:**

En un bol prepararem el farciment barrejant la carn picada, el cibulet, la ceba, i el gingebre ratllats i la salsa de soja, reservant-ho.

Estendrem la pasta de full i d'ella en tallarem cercles amb l'ajuda d'un got d'aigua dels grans, aprofitant els retallons per a unir-los i poder obtenir nous cercles fins a exhaurir la massa.

Emplenarem cada cercle amb la massa de carn picada, tancant-los per sota i els anirem col·locant en una safata que vagi al forn.

Batrem un ou i amb ell pintarem la part superior de cadascun dels pastissets que hem preparat.

Fet això, ho durem al forn prèviament escalfat a 170º i deixarem que es facin fins que veiem que ja tenen un bon color.

Els traurem i, un cop a temperatura ambient, els podrem dur a taula.

Així de fàcil, i són magnífics.

# PASTISSETS DE LLUNA

Quan es parla d'una quiche, de seguida ens vénen al cap les moltes variants que avui podem trobar: de porros, de ceba, d'espinacs, de cansalada fumada, de pernil, de formatge... En realitat, gairebé qualsevol ingredient hi pot trobar el seu lloc.

La recepta original de la Quiche Lorraine era força senzilla, però amb el pas dels anys, cada comarca i cada cuiner hi van anar afegint els seus propis ingredients. Davant de tanta diversitat, aquesta no pretén ser una quiche "autèntica", sinó simplement la nostra quiche casolana. La preparem així des de fa temps i, francament, està per llepar-se'n els dits.

**INGREDIENTS**

• Un full de pasta brisa.
• Una ceba petita.
• Un porro.
• Mig carbassó.
• Uns talls de cansalada fumada.
• Un parell d'ous.
• Una ampolleta petita de crema de llet.
• Una cullerada curulla de Maizena.
• Un grapat de formatge ratllat.
• Oli d'oliva.
• Sal.
• Pebre.
• Nou moscada.

**PREPARACIÓ**

Escalfarem el forn a 180 °C, i mentre s'escalfa folrarem un motlle rodó amb la pasta brisa. Si no és de silicona, el cobrirem prèviament amb paper de forn lleugerament arrugat perquè s'adapti millor al motlle. Després punxarem la base amb una forquilla i la courem uns 10 minuts. La traurem del forn i la deixarem refredar lleugerament sense apagar-lo, i mentrestant tallarem en juliana la ceba, el porro i el carbassó. Tallarem també la cansalada fumada a tires, la daurarem en una paella i la reservarem. En el mateix oli saltarem les verdures durant uns minuts, les escorrerem bé i també les reservarem.

En un bol batrem els ous amb la crema de llet i la Maizena. Hi afegirem les verdures, la cansalada i el formatge ratllat. Ho condimentarem amb sal, pebre i un pessic de nou moscada, remenant-ho fins que quedi ben homogeni. Tot seguit abocarem el farcit sobre la base de pasta, procurant que no arribi del tot a la vora del motlle, i l'enfornarem durant uns 45 minuts, fins que el farcit qualli i la superfície sigui ben daurada.

La deixarem reposar uns minuts abans de desemmotllar-la i la servirem tèbia o a temperatura ambient, que és quan acostuma a estar més bona.

# QUICHE CASOLANA

**SAMOSES**

**A CASA ENS ENCANTEN!**

Qui no ha tastat mai unes bones samoses, o almenys n'ha sentit a parlar? Aquestes característiques crestes triangulars, tan cruixents com saboroses, són originàries de les cuines de l'Índia, el Pakistan i el Nepal. Amb el pas del temps es van estendre per tot l'Orient Mitjà i, finalment, han acabat conquerint cuines d'arreu del món.

N'hi ha moltes varietats, però nosaltres preparem les més populars: les aloo samosa, farcides de patata especiada. Són fàcils de fer, molt entretingudes de plegar —gairebé tenen un punt de papiroflèxia— i, sobretot, boníssimes. A casa desapareixen de la safata en un tres i no res.

**INGREDIENTS**

• Un paquet de pasta fil·lo.
• Una ceba mitjana.
• Tres patates grosses.
• Tres quarts de tassa de pèsols.
• Una culleradeta de comí en pols.
• Una culleradeta de coriandre en pols.
• Una culleradeta de garam masala.
• Mitja culleradeta de bitxo en pols.
• Dues cullerades de coriandre fresc picat.
• Un grapat de panses de Corint.
• Sal.

**PREPARACIÓ**

Tallarem les patates a dauets i les bullirem juntament amb els pèsols.

Mentrestant picarem la ceba ben fina i la sofregirem amb una mica d'oli fins que comenci a enrossir-se.

Escorrerem les patates i els pèsols i els afegirem a la paella amb les panses. Hi incorporarem el comí, el coriandre, el garam masala i el bitxo, i ho anirem aixafant i remenant amb l'espàtula, com si preparéssim un trinxat.

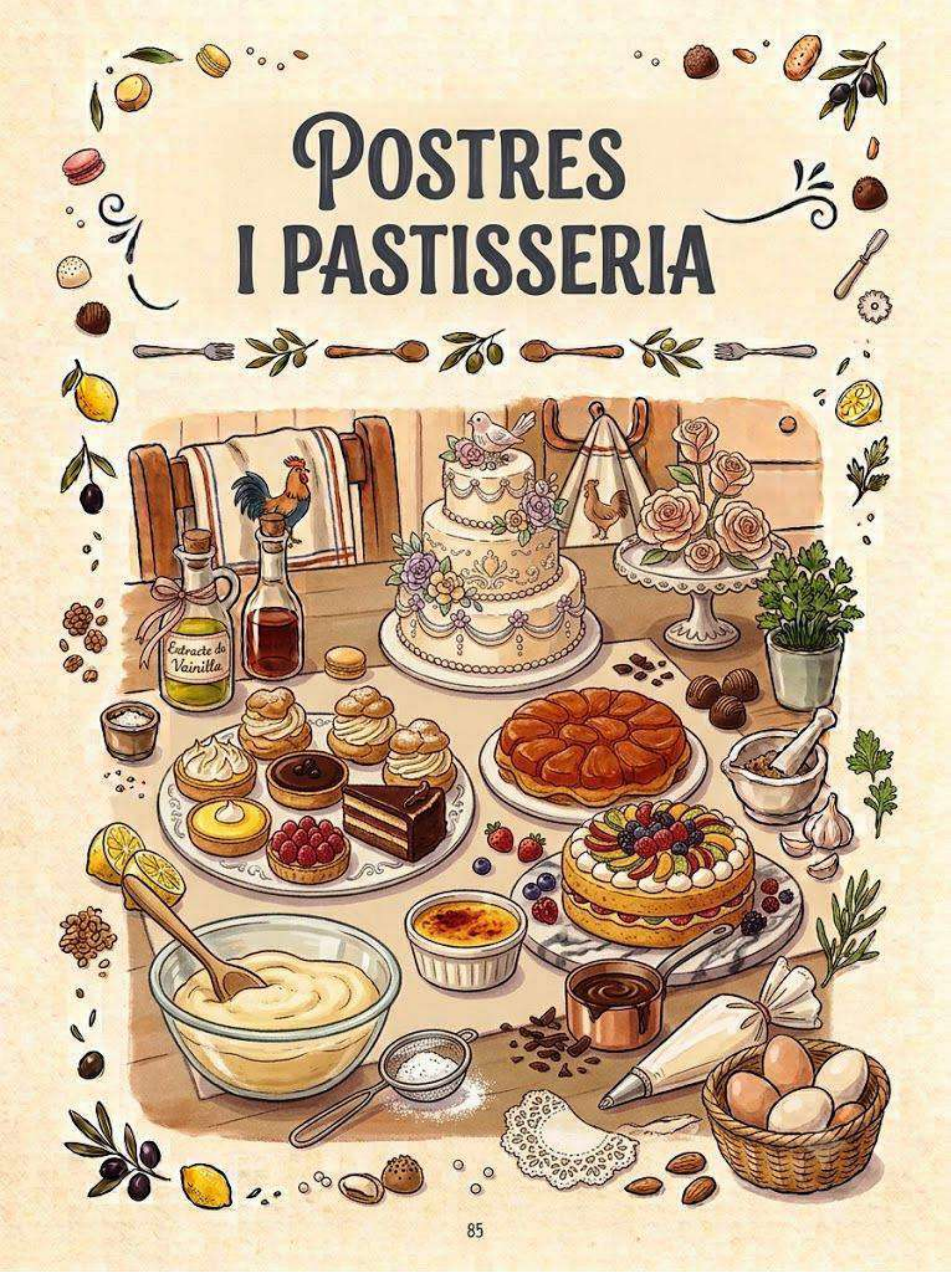
Apagarem el foc i, un parell de minuts després, hi afegirem el coriandre fresc ben picat.

Tallarem els fulls de pasta fil·lo a tires d'uns tres o quatre dits d'amplada. Posarem una o dues culleradetes de farcit en un extrem i anirem plegant la tira fins a formar el característic triangle. Segellarem l'últim plec amb una mica de mantega fosa.

Anirem col·locant les samoses en una safata de forn i les courem a 180 °C durant uns 20 minuts, fins que siguin ben daurades i cruixents.

Les podem servir soles o acompanyades d'una salsa agredolça o d'una salsa de iogurt amb menta i coriandre frescos. Sigui com sigui, estic convençut que entendràs perfectament perque... a casa ens encanten!

# SAMOSES


POSTRES
I PASTISSERIA
Extracte de
Vainilla
85

**BUNYOLS DE QUARESMA**
**ELS DE SEMPRE!**

Aquí, a casa nostra, la Quaresma té gust de bunyols.

Durant aquestes setmanes, forns i pastisseries els preparen fidelment cada dimecres i divendres, i és difícil resistir-se a la temptació d'endur-se'n una paperina encara tèbia.

A casa també formen part d'aquesta tradició. Potser no en fem cada setmana, però sí un parell o tres de vegades cada temporada. I, quan arriba el Divendres Sant, gairebé sempre ens diem el mateix: «Ara haurem d'esperar fins l'any vinent...» Tot i que, ben pensat, ningú no ens impedeix preparar-los qualsevol altre dia.

Amb aquesta recepta, que és la que fem habitualment a casa, n'obtindreu aproximadament una trentena.

**INGREDIENTS**

• 125 ml de llet.
• 75 g de farina.
• 60 g de mantega.
• 3 ous.
• 1 llimona.
• Un pessic de sal.
• Anís sec.
• Sucre mòlt.

**PREPARACIÓ**

Posarem la llet i la mantega en un cassó amb un pessic de sal. Quan la llet arrenqui el bull i la mantega s'hagi fos del tot, hi afegirem d'un sol cop la farina tamisada.

Remenarem sense parar fins que la massa es desprengui de les parets del cassó.

Retirarem el cassó del foc i hi incorporarem els ous, d'un en un, remenant bé després de cada incorporació fins que la massa torni a quedar ben homogènia. Finalment hi afegirem la ratlladura de la llimona.

Escalfarem abundant oli i hi fregirem petites porcions de massa. Els bunyols, gairebé tots sols, es giraran durant la cocció fins a quedar ben inflats i daurats.

Els traurem quan siguin ben rossos i, encara calents, els disposarem en una plata. Els esquitxarem amb unes gotes d'anís sec i una mica de suc de llimona, i acabarem empolvorant-los generosament amb sucre mòlt.

Només quedarà deixar-los refredar una mica... si és que podem esperar abans de tastar-los.

# BUNYOLS DE QUARESMA

**GELAT DE MELÓ I IOGURT GREC**
**UNA PETITA MERAVELLA**

De tant en tant apareixen receptes que sorprenen per la seva senzillesa. Aquesta n'és una.

Fins fa ben pocs anys jo tampoc no sabía que es pogués preparar un gelat tan bo amb només tres ingredients. La vaig descobrir gairebé per casualitat mentre buscava una altra cosa a Internet i, després de comparar diverses versions, ens vam decidir per aquesta.

La vam tastar... i des d'aquell dia ha passat a formar part dels nostres postres habituals de l'estiu. És refrescant, saludable, es prepara en pocs minuts i el resultat és realment sensacional.

## INGREDIENTS

- 400 g de meló.
- 2 iogurts grecs naturals.
- 1 cullerada sopera de mel.
- Una mica de menta picada (opcional).

## PREPARACIÓ

Pelarem el meló, el tallarem a daus i els distribuirem en una safata procurant que no s'enganxin entre ells. El posarem al congelador fins que sigui ben congelat.

Quan el vulguem preparar, traurem els daus del congelador i els deixarem reposar uns deu minuts perquè perdin una mica de duresa.

Posarem el meló en un recipient alt juntament amb els iogurts grecs i la mel. Ho triturarem amb la batedora fins a obtenir una crema fina i homogènia amb textura de gelat. Si ens resulta més còmode, podem fer aquesta operació en dues o tres tandes.

Ja el podem servir immediatament. Si preferim conservar-lo al congelador, serà convenient remenar-lo cada mitja hora durant les primeres hores perquè no s'hi formin cristalls de gel.

El servirem en bols individuals, decorat amb una mica de menta picada i, si ens hi ve de gust, amb un petit rajolí de mel pel damunt. Més fàcil... impossible.

# GELAT DE MELÓ
# I IOGURT GREC

**MONA DE PASQUA**
**MILLOR FETA A CASA!**

Per a molts de nosaltres, el Dilluns de Pasqua sempre serà, senzillament, el dia de la mona. Des de petits hem viscut aquesta tradició amb una il·lusió especial. Primer esperant que els padrins, avis o tiets ens regalessin la mona, i més endavant preparant-la nosaltres mateixos per als qui venien darrere.

És una de les postres més arrelades de la nostra gastronomia i, encara avui, les pastisseries omplen els seus aparadors de petites obres d'art de xocolata. Però també és cert que els seus preus han anat pujant amb els anys. Per això, ja fa temps que a casa ens vam decidir a preparar les nostres pròpies mones. Aquesta és la recepta que seguim:

**INGREDIENTS**

- 3 ous.
- 1 iogurt natural.
- Farina (dos gots i mig, prenent com a mesura l'envàs del iogurt).
- Cacau en pols (mig got).
- Sucre (un got i mig).
- Oli d'oliva (un got).
- 1 sobre de llevat.
- 1 culleradeta de vainilla.
- Ratlladura d'una llimona.
- Melmelada de maduixa (o una altra al gust).
- Una rajola i mitja de xocolata negra de cobertura.
- Elements decoratius al gust.

**PREPARACIÓ**

Escalfarem el forn a 170 °C**,** i mentre s'escalfa buidarem el iogurt en un bol i en conservarem l'envàs, que ens servirà per mesurar la resta d'ingredients, i batrem els ous amb el sucre fins que la barreja sigui ben esponjosa. Hi incorporarem el iogurt i, tot seguit, l'oli, remenant-ho bé després de cada incorporació.

Tamisarem la farina juntament amb el cacau i el llevat, i els afegirem a poc a poc fins a obtenir una massa homogènia. Finalment hi incorporarem la vainilla i la ratlladura de llimona.

Untarem amb mantega un motlle d'uns 24 cm de diàmetre, hi abocarem la massa i l'enfornarem amb escalfor a dalt i a baix. Al cap d'uns 30 minuts comprovarem la cocció punxant el centre amb un escuradents. Si surt sec, la mona ja estarà a punt; si no, la deixarem uns minuts més. Un cop estigui cuita, la deixarem refredar completament i la tallarem horitzontalment en dues meitats. Hi estendrem una capa de melmelada - nosaltres sempre la posem de maduixa- i la tornarem a tancar.

Fondrem la xocolata de cobertura al bany maria i cobrirem tota la superfície amb una capa generosa, i quan la cobertura hagi pres consistència, només ens quedarà decorar la mona al nostre gust... i gaudir d'una tradició que, any rere any, continua fent tanta il·lusió com quan érem petits.

# MONA DE PASQUA

**PANELLETS**
**TAL COM ELS FEM CADA ANY A CASA**

A casa som més aviat tradicionals i, quan arriba Tots Sants, a taula no hi falten les castanyes, els moniatos ni els clàssics panellets casolans, sempre acompanyats d'un bon moscatell i una copa de vi ranci. Fer panellets és una feina entretinguda, però també molt gratificant. Cada any en preparem de diverses classes, tots a partir d'una mateixa massa base. Aquesta és la recepta que seguim nosaltres.

**PREPARACIÓ BASE**
**Ingredients**
• ½ kg d'ametlla crua mòlta.
• ½ kg de sucre.
• 250 g de patata bullida.
• 2 rovells d'ou.
• Ratlladura d'una llimona.
Barrejarem tots els ingredients, primer amb una cullera i després amb les mans, fins a obtenir una massa homogènia i consistent que gairebé no s'enganxi. La deixarem reposar, si pot ser d'un dia per l'altre, i la dividirem en tantes parts com varietats de panellets vulguem preparar.

**LES VARIETATS**
**De pinyons**
Formarem boletes, les passarem per maizena, ou batut i pinyons, en aquest ordre, i les disposarem damunt paper sulfuritzat.
**De cafè**
Afegirem una o dues culleradetes de cafè soluble a la massa. Formarem peces ovalades i hi farem un tall longitudinal perquè recordin un gra de cafè.
**De xocolata**
Barrejarem la massa amb Nesquik, formarem boletes i hi incrustarem una avellana torrada.
**De grosella**
Afegirem un rajolí de xarop de grosella. Si la massa queda massa tova, la corregirem amb una mica de maizena i els decorarem amb una cirereta confitada.
**De codonyat**
Estendrem la massa, hi col·locarem una tira de codonyat, l'enrotllarem formant un cilindre i, un cop cuit i fred, el tallarem al biaix.
**D'ametlla**
Formarem petits cilindres, els passarem per maizena, ou i ametlla granulada, i els corbarem lleugerament donant-los forma de mitja lluna.
**De coco**
Afegirem coco ratllat a la massa fins a obtenir una barreja homogènia i els donarem la característica forma de petita piràmide.

Tots els panellets es pinten amb ou batut i es couen sobre paper sulfuritzat, en forn preescalfat a 180 °C, durant uns 10 minuts, vigilant de treure'ls tan bon punt siguin lleugerament daurats. Fer panellets és una activitat tan artística com gratificant. Primer gaudim preparant-los i després, naturalment, menjant-los. Si seguiu aquesta recepta, estic convençut que us quedaran... de conya!

# PANELLETS

**PASTÍS DE FORMATGE CREMA**
**DELICIÓS... I FET PER LA NOSTRA FILLA, ENCARA MÉS!**

Un dia, la nostra filla ens va sorprendre preparant unes postres que ens van deixar bocabadats.

Amb molt pocs ingredients, gairebé tots habituals a qualsevol rebost, i una elaboració sorprenentment senzilla, va aconseguir un pastís cremós, fresc i deliciós.

Naturalment, li vaig demanar la recepta. Des d'aleshores l'hem preparat moltes vegades a casa i sempre ha tingut el mateix èxit.

És una d'aquelles receptes que demostren que, de vegades, les coses més senzilles són també les més bones.

## INGREDIENTS

• Galetes Maria.
• Mantega.
• Nata líquida.
• Formatge crema (tipus *Philadelphia*).
• Llet.
• Sucre.
• Preparat en pols per fer quallada.
• Melmelada de maduixa.
• Gerds o altres fruites del bosc (opcional).

## PREPARACIÓ

Esmicolarem les galetes fins a obtenir-ne una textura ben fina. Hi afegirem la mantega fosa i ho barrejarem fins a formar una massa homogènia.

Folrarem la base d'un motlle rodó amb aquesta preparació, pressionant-la lleugerament perquè quedi ben compacta, i la deixarem reposar a la nevera durant uns 10 minuts.

Mentrestant, posarem en un cassó la llet, la nata, el formatge crema i el sucre. Ho escalfarem a foc mitjà, remenant contínuament fins que tots els ingredients quedin ben integrats.

Hi afegirem el preparat de quallada i continuarem remenant un parell de minuts més.

Abocarem aquesta barreja sobre la base de galeta i deixarem el pastís a la nevera durant unes 6 hores, fins que quedi completament quallat.

Abans de servir-lo, el cobrirem amb una capa de melmelada de maduixa i, si ens hi ve de gust, el decorarem amb gerds, mores o qualsevol altra fruita del bosc.

Només quedarà desemmotllar-lo... i comprovar que la nostra filla tenia tota la raó: aquest pastís és una autèntica delícia.

# PASTÍS DE FORMATGE CREMA

**SALAMI DE XOCOLATA**
**UN BON RECORD DE LISBOA**

Hi ha receptes que descobreixes gairebé per casualitat i que, des d'aquell moment, ja formen part del teu receptari. Això és exactament el que ens va passar amb aquest salami de xocolata durant un viatge familiar a Lisboa.

No sé si el seu origen és realment portuguès o si, com afirmen alguns, cal anar-lo a buscar a Itàlia. Francament, tampoc no té gaire importància. El que sí que puc assegurar és que ens va agradar tant que no vaig marxar de Portugal sense haver-ne aconseguit la recepta.

Es tracta d’unes postres tan senzilles com originals, que es preparen en poca estona i sempre desperten la curiositat de qui les veu per primera vegada. I, el més important de tot, són boníssimes.

## INGREDIENTS

• 10 o 12 galetes Maria.
• 80 g de mantega.
• 150 g de sucre glacé.
• 2 cullerades curulles de cacau en pols.
• 80 g de xocolata negra per a postres.
• Nous i avellanes.

## PREPARACIÓ

Posarem la mantega i el sucre glacé en un cassó a foc suau fins que la mantega s'hagi fos completament.

Hi incorporarem el cacau en pols a poc a poc, sense deixar de remenar, i després la xocolata trossejada. Continuarem remenant amb unes varetes fins a obtenir una crema ben fina i homogènia. Apart, triturarem les galetes procurant que no quedin reduïdes a pols, sinó en petits trossos irregulars. Farem el mateix amb les nous i les avellanes.

Afegirem les galetes i la fruita seca a la barreja de xocolata i ho remenarem només el temps necessari perquè quedi tot ben repartit i deixarem reposar la preparació uns quinze minuts a la nevera perquè agafi una mica de consistència.

Estendrem un tros de paper film sobre la taula, hi col·locarem la massa formant una tira gruixuda i, amb l'ajuda del mateix film, l'enrotllarem fins a donar-li la forma característica d'un salami. Tancarem els extrems com si fos un caramel i l'acabarem de modelar amb les mans.

Finalment l'embolicarem amb paper d'alumini i el deixarem un parell d'hores al congelador. Després el conservarem a la nevera fins al moment de servir-lo.

Tallat a rodanxes, l'efecte és tan sorprenent que més d'un convidat dubtarà, durant uns segons, si realment es tracta d'un embotit... o d'un deliciós pastís de xocolata.

# SALAMI DE XOCOLATA

**TORRADETES DE SANTA TERESA**
**LES DE TOTA LA VIDA**

Quan arriba la Setmana Santa, hi ha unes postres que mai no falten a casa: les tradicionals Torradetes de Santa Teresa.

Abans es feien gairebé sempre amb llonguet del dia abans, que els donava una textura difícil d'igualar. Avui és molt més complicat trobar-ne i, per això, nosaltres les preparem amb una bona *baguette* comprada el dia abans. El resultat continua sent magnífic.

Són unes postres senzilles, humils i ben tradicionals. Probablement cadascú les prepara a la seva manera, però aquesta és la recepta que fem a casa des de fa molts anys.

**INGREDIENTS**

• Una *baguette* comprada el dia abans.
• 2 ous.
• ½ litre de llet.
• 1 branca de canyella.
• Mitja pell de llimona.
• Sucre.
• Canyella en pols.
• Oli.

**PREPARACIÓ**

Posarem la llet en un cassó amb la pell de llimona i la branca de canyella. Quan arrenqui el bull, apagarem el foc i la deixarem temperar.

Mentrestant tallarem el pa al biaix, en llesques d'un gruix aproximat d'un centímetre, descartant els dos extrems. També batrem els ous en un plat fondo.

Disposarem les llesques en una safata i hi abocarem la llet a poc a poc perquè quedin ben amarades. Han de quedar toves, però sense arribar a desfer-se.

Escalfarem abundant oli en una paella. Passarem cada llesca per l'ou batut i la fregirem fins que sigui ben daurada pels dos costats. És preferible fer-ho en diverses tongades perquè sigui més fàcil controlar la cocció.

A mesura que les anem traient, les col·locarem en una plata i les empolvorarem generosament amb una barreja de sucre i canyella ben fina.

Les deixarem refredar abans de servir-les. Diuen que l'endemà encara són més bones... però a casa gairebé mai no arriben a durar tant.

# TORRADETES DE SANTA TERESA

**TORTELL DE REIS**
**A CASA, COM ENLLOC!**

Cada any, quan s'acosta la diada de Reis, les pastisseries s'omplen de tortells de totes les mides i varietats. N'hi ha d'excel·lents, però nosaltres ja fa uns quants anys que vam decidir preparar-lo a casa perquè podem fer-lo exactament com ens ve de gust, sabem quins ingredients hi posem i, sobretot, perquè manté intacta la il·lusió de trobar-hi la figureta i la fava, dos petits detalls sense els quals un autèntic tortell de Reis no sería el mateix. Requereix una mica de paciència, però la satisfacció de portar-lo a taula acabat de fer compensa amb escreix tota l'estona dedicada a preparar-lo.

## INGREDIENTS

- 250 g de farina.
- Poc menys de 90 g de sucre.
- 2 ous mitjans.
- 70 ml de llet.
- 40 g de mantega.
- 15 g de llevat fresc.
- 1 culleradeta de vinagre de poma.
- 25 ml d'aigua de tarongina.
- Ratlladura de llimona.
- Ratlladura de taronja.
- Sucre mòlt.
- Fruita gebrada.
- Cabell d'àngel.
- La figureta i la fava.

## PREPARACIÓ

Ratllarem les pells de la taronja i de la llimona.

Escalfarem lleugerament la llet i hi desfarem el llevat. Hi afegirem els ous, el sucre, l'aigua de tarongina, el vinagre de poma i les ratlladures dels cítrics, remenant-ho fins que quedi ben integrat. Tot seguit posarem la farina i la mantega en un bol gran, hi incorporarem la barreja líquida i ho pastarem fins a obtenir una massa llisa i homogènia que deixarem reposar mitja hora, la tornarem a pastar durant uns deu minuts i la deixarem reposar una altra mitja hora.

Quan la massa hagi crescut, l'estendrem formant una tira allargada. Hi repartirem el cabell d'àngel i, abans de tancar-la, hi amagarem la figureta i la fava i formarem el tortell unint els dos extrems i el deixarem llevar aproximadament una hora en un lloc temperat. Després el pintarem amb ou batut, el decorarem amb la fruita gebrada i amb sucre perlat preparat amb unes gotes d'aigua de tarongina.

L'enfornarem a 200 °C durant 5 minuts. Després abaixarem la temperatura a 180 °C i continuarem la cocció uns 20 minuts més, fins que sigui ben daurat.

Només quedarà esperar que arribi el moment de repartir-lo... i descobrir a qui li toca el rei i a qui, com mana la tradició, li cau la fava.

# TORTELL DE REIS

**XURROS**
**UN ESMORZAR DE DIUMENGE**

Hi ha pocs esmorzars tan temptadors com una bona tassa de xocolata desfeta acompanyada d'uns xurros acabats de fer.

El que sovint ens fa mandra és haver de sortir de casa per anar-los a comprar. I, segons on anem, tampoc no sempre tenim la garantia que s'hagin fregit amb un oli ben net.

Fa un temps, gairebé per curiositat, vam comprar una d'aquelles mànegues per fer xurros a casa. Des d'aleshores n'hem preparat moltes vegades i hem descobert dues coses: que són molt més fàcils de fer del que sembla... i que estan boníssims. A més, cada vegada ens surten més ben fets que l'anterior.

**INGREDIENTS**

• 2 tasses de farina de blat.
• 2 tasses d'aigua.
• 2 pessics de sal.
• Oli per fregir.
• Sucre per empolvorar.

**PREPARACIÓ**

Posarem l'aigua amb la sal al foc fins que arrenqui el bull.

Mentrestant disposarem la farina en un bol. Quan l'aigua bulli, l'abocarem tota de cop damunt la farina i remenarem enèrgicament amb una espàtula o una cullera de fusta fins a obtenir una massa ben homogènia.

La massa ha de quedar espessa i consistent, mai líquida.

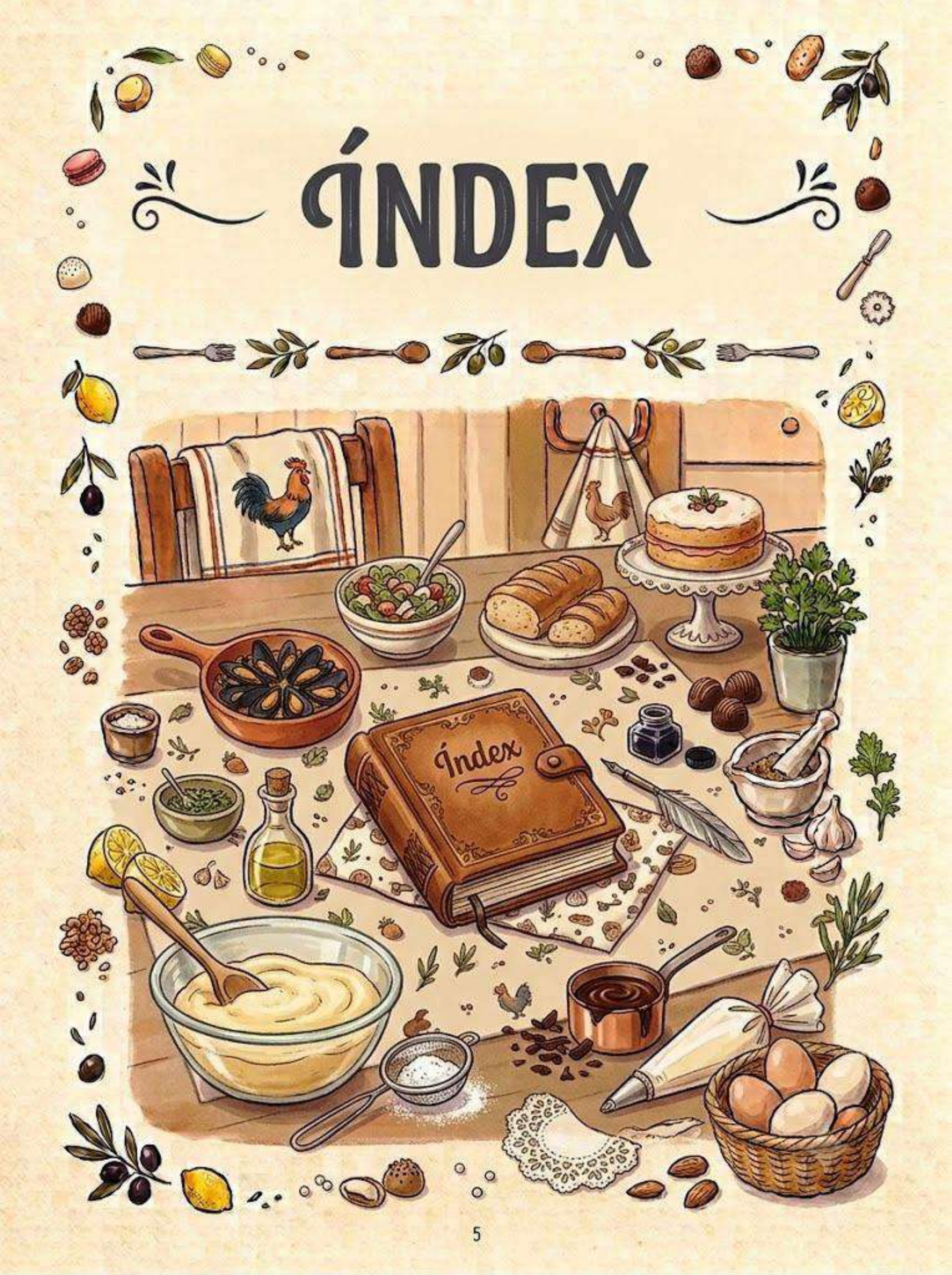
Escalfarem abundant oli en una paella.

Omplirem la mànega o la xurrera amb la massa i anirem formant els xurros sobre el marbre o directament damunt d'una safata. Quan l'oli sigui ben calent, els fregirem en petites tongades fins que quedin ben daurats.

Els deixarem escórrer damunt de paper de cuina perquè perdin l'excés d'oli i, encara calents, els empolvorarem generosament amb sucre.

Només quedarà preparar una bona tassa de xocolata desfeta... i gaudir d'un esmorzar de diumenge dels que costen d'oblidar.

# XURROS


ÍNDEX
Índex
5

# INDEX

**APERITIUS, SALSES I ACOMPANYAMENTS**.......................................... 7

Allioli de codony ........................................................................ 8
Kimchi........................................................................ 10
Patacón Pisao ............................................................ 12
Sobrassada vegetal.................................................................. 14
Tximitxurri .................................................................... 16

**AMANIDES I ENTRANTS FREDS**.......................................................... 19

Ceviche de tiburón.................................................................... 20
Çoban salatasi ............................................................................ 21
Cojondongo ................................................................................ 22
Moje de boquerones ...................................................................... 24
Okroshka...................................................................................... 28
Gaspatxo de Jaén.......................................................................... 30
Selyodka pod shuboy.................................................................... 32
Sopa borsch freda.......................................................................... 34
Sopa de meló amb pernil ................................................................ 36
Tabuléh........................................................................................ 38
Tarator .......................................................................................... 40
Tartar de tomàquet ........................................................................ 42
Xató .............................................................................................. 44

**SOPES, CREMES I POTATGES** ............................................................ 47

Escudella ...................................................................................... 48
Escudella catxaruda ........................................................................ 50
Escudella de blat de moro escairat .................................................. 52
Oliaigo.......................................................................................... 54
Potatge .......................................................................................... 56
Potatge de faves seques amb albergínies ........................................ 58
Sopa Mulligatawny .......................................................................... 60
Sopa paraguaiana ............................................................................ 62
Soupe à l'oignon .............................................................................. 64
Vichyssoise.................................................................................... 66

**ARROSSOS I PASTES**................................................................................69

Arròs a la zamorana.......................................................................... 70
Arròs brut ........................................................................................ 72
Arròs caldós de pop i musclos ..........................................................74
Arròs de la terra................................................................................ 76
Arròs de pastor ................................................................................ 78
Arròs en fesols i naps ........................................................................ 80
Arròs negre........................................................................................ 82
Arròs sec .......................................................................................... 84
Bami goreng ...................................................................................... 86
Gaspatxo manxec................................................................................ 88
Gaspatxo d'escabetx..........................................................................90
Japchae ............................................................................................ 92
Polenta .............................................................................................. 94

Risotto ai funghi ........................................ 96
Spaghetti al nero di seppia........................................ 98
Spaghetti Tetrazzini........................................ 100
Tagliatelle al ragú ........................................ 102

**VERDURES, LLEGUMS, PATATES I PLATS VEGETARIANS** 105

Acelgas esparragás ........................................ 106
Baingan Bartha ........................................ 108
Dahl vada ........................................ 110
Falàfel de faves ........................................ 112
Falsa morcilla........................................ 114
Faves i pèsols ofegats a la catalana ........................................ 116
Fetge d'hortolà ........................................ 118
Imam bayildi ........................................ 120
Judiones con chorizo y oreja ........................................ 122
Migas ........................................ 124
Mongetes amb costella ........................................ 126
Mussaka ........................................ 128
Ou trencat ........................................ 130
Papas arrugadas con mojo picón ........................................ 132
Patates a la Riojana ........................................ 134
Patates Hasselback ........................................ 136
Patates revolconas ........................................ 138
Patlikan köftesi ........................................ 140
Raoles d'endívia ........................................ 142
Tartiflette ........................................ 144
Tumbet ........................................ 146

**PEIXOS I MARISCS** 147

Allipebre ........................................ 150
Allipebre de rajada ........................................ 152
Bacalhau à Bras ........................................ 154
Bacallà de Divendres Sant ........................................ 156
Caldereta de llamàntol ........................................ 158
El pagre ........................................ 160
Maires a l'all cremat ........................................ 162
Marmitako ........................................ 164
Opera ........................................ 166
Pop a la gallega ........................................ 168
Romesquet de rajada amb mongetes ........................................ 170
Sarsuela ........................................ 172
Sípia amb pèsols i patates ........................................ 174
Sorell en escabetx ........................................ 176
Suquet de corball i gambes ........................................ 178
Suquet de mussola ........................................ 180
Turbot al forn ........................................ 182
Verat al mojo verde ........................................ 184

**AUS I CONILL** 187

Ají de gallina ........................................ 188
Alitas a la japonesa ........................................ 190

Allipebre de conill …… 192
Ànec amb salsa de taronja …… 194
Ànec lacat …… 196
Coq au vin …… 198
Conill amb samfaina …… 200
Conill guisat amb moniatos …… 202
Contracuixa de pollastre amb burgul …… 204
Cuscús de pollastre …… 206
Guatlles a la vinagreta amb mongetes …… 208
Hari chutney de pollastre …… 210
Murgh Saag …… 212
Pollastre amb gambes …… 214
Pollastre en pepitòria …… 216
Quarts de pollastre trufats …… 218
Romescada de conill …… 220
Tajine de pollastre i carbassó …… 222

**CARNS** 225

Bbq ribs …… 226
Boeuf Stroganoff …… 228
Caldereta de pit de xai …… 230
Cargols a la cassola …… 232
Cargols a la llauna …… 234
Chili con carne …… 236
Cochinita pibil …… 238
Coradella de Molins de Rei …… 240
Cua de brau …… 242
Filet Wellington …… 244
Fondue Burguignone …… 246
Frit mallorquí …… 250
Garrons de porc …… 252
Guisadet de carn amb albergínies …… 254
Khoresh e-fesenjan …… 256
Llengua amb tàperes …… 258
Magra amb moniatos …… 260
Morteruelo …… 262
Mrouzia …… 264
Ossobuco …… 266
Peus de porc amb samfaina …… 268
Secret amb salsa …… 270
Steak tartare …… 272
Székelyáposzta …… 274
Tripa i morro amb cigrons …… 276
Vacío …… 278
Vitello tonnato …… 280

**COQUES, PANS I MASSES** 283

Bastela …… 284
Coca de llardons …… 286
Coca de recapte …… 288
Fatay …… 290
Pa casolà …… 292
Pastissets de lluna …… 294

Quiche casolana ……………………………………………………… 296
Samoses ……………………………………………………………… 298

**POSTRES I PASTISSERIA** 301

Bunyols de Quaresma ……………………………………………… 302
Gelat de meló i iogurt grec ………………………………………… 304
Mona de Pasqua ……………………………………………………… 306
Panellets ……………………………………………………………… 308
Pastís de formatge crema …………………………………………… 310
Salami de xocolata …………………………………………………… 312
Torradetes de Santa Teresa ………………………………………… 314
Tortell de Reis ………………………………………………………… 316
Xurros ………………………………………………………………… 318